DR. HIROMI SHINYA

Enzima miracol

Cum să ajungi sănătos
la 100 de ani

Enzimele sunt cheia sănătății tale. Află de ce!

CITEȘTE sănătos

DR. SHINYA, gastroenterolog de renume mondial, și-a petrecut viața efectuând cercetări empirice pe subiectul digestiei umane. A produs o revoluție în medicină descoperind enzima fundamentală miraculoasă. În cartea de față autorul ne explică pe larg cum funcționează enzimele și cum sunt acestea afectate ca urmare a unui stil de viață necorespunzător.

Enzima miracol

Cum să ajungi sănătos
la 100 de ani

URMÂND RECOMANDĂRILE DOCTORULUI SHINYA VOM SCĂDEA ÎN GREUTATE, VOM FI ÎN FORMĂ, VOM ECONOMISI BANI ȘI NE VOM BUCURA DE O VIAȚĂ ÎNDELUNGATĂ ȘI SĂNĂTOASĂ.

Ne este perfect la îndemână să fim plini de viață și sănătoși, de îndată ce înțelegem care este cheia codului vieții, și anume, factorul enzimatic. Citind cartea de față, vei afla:

*** Cum să arăți mai tânăr și să întârzii îmbătrânirea**
*** Cum să-ți întărești sistemul natural de apărare al organismului**
*** Cum să ajungi sănătos la 100 de ani**
*** Concepții greșite legate de multe tendințe alimentare**
*** De ce consumul de lactate poate provoca osteoporoză**
*** Relația inseparabilă dintre corpul omenesc și pământ**
*** Cum activează dragostea sistemul imunitar.**

Doctorul **Hiromi Shinya** este inventatorul chirurgiei colonoscopice, contribuind și la proiectarea instrumentului folosit în acest tip de operații. Printre cele peste 300 000 de persoane tratate de el, s-au numărat președinți de țări, prim-miniștri, staruri de film, muzicieni celebri. În prezent, este profesor de chirurgie la Colegiul de Medicină Albert Einstein din New York și șeful Unității de Chirurgie Endoscopică de la Centrul Medical Beth Israel.

Lifestyle PUBLISHING
CITEȘTE sănătos
9 786068 309217
www.lifestylepublishing.ro
ISBN 978-606-8309-21-7

Un mega-bestseller în țara de origine a autorului, Japonia, cartea de față prezintă teoria lui privind *enzima sursă*. În esență, el identifică o enzimă precursoare pe care organismul o transformă în enzimele specifice necesare pentru a susține, menține sau repara corpul și funcțiile sale. Adevăratul mesaj al cărții este: stilul de viață este fundamental pentru sănătate.

Publisher's Weekly

ÎN COLECȚIA *CITEȘTE SĂNĂTOS* AU APĂRUT:

Noua Cardiologie
Dr. Stephen T. Sinatra, Dr. James C. Roberts, Martin Zucker

Superimunitatea
Dr. Joel Fuhrman

Veșnic tânăr
Dr. Nicholas Perricone

Frumusețe prin detoxifiere
Kimberly Snyder

Mica biblie a nutriției
Earl Mindell și Virginia Hopkins

Ghid homeopatic
PENTRU FAMILIE
Dr. Alain Horvilleur

Vindecarea intuitivă
Ghid Practic
Dr. Judith Orloff

De ce te îngrași
Află răspunsul aici
si scapă de curele de slăbire
Gary Taubes

Terapia Gerson
pentru vindecarea cancerului și a altor afecțiuni cronice
Charlotte Gerson și Beata Bishop

Codul vindecării
6 minute pentru vindecarea problemelor de sănătate, succes sau relaționale
Alexander Loyd cu
Ben Johnson

Dieta de 17 zile
Dr. Mike Moreno

Vindecarea bolilor incurabile prin metode naturale
de Mikhail Tombak

Cel mai bun manual de slăbit pentru bărbați
de Dr. John Briffa

Enzima miracol

CITEȘTE SĂNĂTOS

COLECȚIE COORDONATĂ DE:
Constantin Dumitru

DR. HIROMI SHINYA

Enzima miracol

Cum să ajungi sănătos ***la 100 de ani***

Traducere din engleză de
Bogdan Chircea

Lifestyle
PUBLISHING

CITEȘTE sănătos

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Design:
ALEXE POPESCU

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Redactor:
ANA-DANIELA MICU

Dtp:
GABRIELA CHIRCEA

Corectură:
ROXANA SAMOILESCU
EUGENIA ȚARĂLUNGĂ

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SHINYA, HIROMI
Enzima miracol. Cum să ajungi sănătos la 100 de ani cu / Hiromi Shinya; trad.: Liviu Mateescu. - București: Lifestyle, 2013

ISBN 978-606-8309-21-7

I. Mateescu, Liviu (trad.)

61

Titlul original: Byokini Naranai Ikikata
Autor: Hiromi Shinya, MD

Copyright © 2005 by Hiromi Shinya
Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan
Prezenta ediție s-a publicat prin acord cu Sunmark Publishing, Inc. prin InterRights, Inc., Tokyo, Japan si Livia Stoia Literary Agency, Bucharest, Romania
Traducerea în limba română s-a bazat pe ediția din engleză „THE ENZYME FACTOR", publicată de Council Oak Books, Tulsa, Oklahoma, USA,
www.counciloakbooks.com

Copyright © Lifestyle Publishing, 2013
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-8309-21-7

Notă: Cartea de față se dorește a fi doar un volum de referință, nu un manual de medicină. Informațiile prezentate aici au menirea de a vă ajuta să luați hotărâri în privința sănătății dumneavoastră în cunoștință de cauză. Nu avem intenția să propunem alternative la tratamentul prescris de doctorul dumneavoastră, care cunoaște mai bine nevoile dumneavoastră specifice. Dacă bănuiți că aveți o problemă medicală, vă îndemnăm să apelați la o îngrijire medicală competentă.

Cuprins

Notă introductivă 9

Prefață 11

Introducere. Factorul enzimatic —
cheia codului vieții 17

Capitolul 1. Enzimele și sănătatea ta —
concepții eronate și adevăruri esențiale 24

Capitolul 2. Programul de alimentație bazată pe
factorul enzimatic 75

Capitolul 3. Obiceiurile celor bogați și sănătoși 114

Capitolul 4. Citește-ți cu mare atenție
„scenariul vieții" 153

Postfață. Factorul enzimatic: de la entropie
la sintropie 179

Cele șapte reguli de aur ale doctorului Shinya
pentru o sănătate bună 184

Obiceiuri alimentare recomandate 189

Alimente care vindecă 203

Notă introductivă

Pentru gastroenterologii şi chirurgii din lumea întreagă, Hiromi Shinya, doctor în medicină, nu are nevoie de niciun fel de prezentare. Este pionierul chirurgiei colonoscopice (de fapt, tehnica aceasta, inventată de el, îi poartă numele; în plus, a contribuit la proiectarea instrumentului folosit) şi este recunoscut drept unul dintre cei mai proeminenţi doctori din lume.

Doctorul Shinya practică medicina de peste patru decenii. A tratat preşedinţi, prim-miniştri, staruri de film, muzicieni şi mulţi, mulţi alţi pacienţi mai puţin cunoscuţi. Adevărul este că el a examinat stomacul şi intestinele a peste 300 000 de persoane. La ora actuală, este profesor de chirurgie la Colegiul de Medicină „Albert Einstein" din New York şi şeful Unităţii de Chirurgie Endoscopică de la Centrul Medical „Beth Israel".

Datorită vastei lui experienţe, cu sute de mii de pacienţi, între care pe unii i-a supravegheat o viaţă întreagă, doctorul Shinya a inventat şi a testat clinic o abordare medicală care porneşte de la rezerva de enzimă vitală pe care o are corpul, denumită de el „enzima-minune". Această enzimă, crede el, este secretul unei vieţi lungi şi sănătoase.

În cartea de faţă el şi-a propus să explice mecanismul de funcţionare al acestei enzime şi de ce este ea atât de importantă pentru sănătatea omului. Autorul consideră cartea de faţă drept punctul culminant al muncii lui de o viaţă, prezentat milioanelor de oameni pe care nu va avea niciodată ocazia să-i trateze personal. Doctorul Shinya prezintă un

stil de viață care asigură o bună sănătate şi explică de ce practicile aferente sunt atât de eficiente.

Născut în Japonia, doctorul Shinya practică medicina şase luni pe an la Tokyo. El reuneşte, în abordarea sănătății umane, concepțiile medicale orientale şi occidentale. Versiunea originală a cărții fost scrisă în limba japoneză. Iar versiunea japoneză a fost o senzație editorială; în câteva luni de la apariție, s-a vândut într-un tiraj de peste două milioane de exemplare. Council Oak are onoarea de a prezenta *The Enzyme Factor* în limba engleză. Ne alăturăm lui Hiromi Shinya, doctor în medicină, în speranța că această carte vă va îndruma spre un mod de viață fericit şi sănătos.

Prefață

Am intrat în adolescență în Japonia, la scurt timp după război, într-o epocă în care în țara mea natală pătrundeau masiv tehnologia şi obiceiurile americane. Am absolvit Medicina în Japonia, apoi, în 1963, m-am mutat împreună cu tânăra mea soție în Statele Unite, unde am devenit rezident al programului de chirurgie de la Centrul Medical „Beth Israel" din New York. Venind în Statele Unite dintr-o țară străină, am înțeles că trebuie să mă zbat din greu ca să devin un chirurg bun şi respectat în America. În copilărie, am practicat artele marțiale şi mulțumită antrenamentului am învățat să folosesc la fel de bine mâna dreaptă şi mâna stângă. Fiind ambidextru, eram în măsură să efectuez operațiile cu o eficiență neobişnuită.

În timpul rezidențiatului, l-am asistat pe doctorul Leon Ginsburg, unul dintre descoperitorii bolii Crohn (alături de doctorii Burrill Bernard Crohn şi Gordon Oppenheimer). Într-o zi, doctorul rezident-şef, care îl asista de obicei pe doctorul Ginsburg, nu a putut veni în sala de operații. Asistenta medicală a doctorului Ginsburg, care mă văzuse lucrând, m-a recomandat pe mine drept înlocuitor. Fiind ambidextru, am terminat foarte repede. La început, doctorul Ginsburg nu a crezut că o asemenea operație poate fi terminată cu bine într-un timp atât de scurt şi chiar s-a supărat, dar apoi a văzut cât de bine s-a refăcut pacientul, fără hemoragia excesivă şi fără inflamațiile care însoțesc o operație lungă, şi a fost impresionat. Am început să lucrez în mod curent cu el.

Dar nici soția și nici fetița mea nu s-au adaptat prea bine la viața din Statele Unite. Soția mea se simțea rău mai tot timpul, era slăbită, nu putea să alăpteze și de aceea îi dădea fiicei noastre formula bazată pe laptele de vacă. Eu lucram toată ziua în spital și apoi îmi ajutam soția, care era din nou însărcinată. Schimbam scutecele și pregăteam sticla cu lapte, dar copila plângea tot timpul și făcuse o urticarie pe tot corpul. O mânca și se simțea îngrozitor.

Apoi s-a născut fiul meu. Venirea lui pe lume a prilejuit multă bucurie, dar, în scurt timp, a început să aibă hemoragie rectală. La vremea aceea, tocmai achiziționasem un colonoscop primitiv și am fost în măsură să examinez bebelușul. Am descoperit o inflamație a colonului, o colită ulcerată.

Eram distrus. Eu, doctor, nu puteam nici să-mi vindec frumoasa soție și nici să ușurez suferința fiului și a fiicei mele. La facultatea de medicină nu ne învățaseră nimic despre ceea ce le cauza bolile. M-am consultat cu alți doctori, cei mai buni pe care îi cunoșteam, dar nimeni nu m-a putut ajuta. Nu era suficient să fii un bun chirurg și nici să dai medicamente pentru niște simptome. Voiam să aflu, cumva, cauza bolii.

În Japonia, nu văzusem niciodată acel tip de dermatită atrofică prezentat de fiica mea, așa că am început să cercetez cauzele din Statele Unite care ar fi putut declanșa boala fiicei mele. În Japonia nu prea ne omorâm după lactate; m-am gândit că, poate, e din cauza laptelui de vacă din formulă. Am renunțat la lapte și starea ei s-a îmbunătățit rapid. Mi-am dat seama că este alergică la laptele de vacă. Nu putea să-l digere, iar particulele nedigerate, care erau suficient de mici ca să treacă din intestin în sânge, erau atacate de sistemul imunitar, care le considera invadatori din

exterior. Aceeaşi explicaţie s-a dovedit valabilă şi pentru fiul meu. Am încetat să-i mai dăm lapte şi colita lui a dispărut.

Şi boala soţiei mele a fost, în final, diagnosticată: era lupus. Concentraţia de celule roşii din sânge scădea şi ea devenea palidă şi anemică. Era când în spital, când acasă, iar noi ne zbăteam să o ţinem în viaţă. A murit înainte să ştiu suficient de multe ca să o pot salva.

Nici până în ziua de azi nu îmi dau seama ce a putut să cauzeze acel lupus. Dar ştiu că avea o predispoziţie genetică, un sistem imunitar care intra prea rapid în acţiune. În copilărie, în Japonia, fusese crescută într-o şcoală în stil occidental de pe lângă o mănăstire, unde primise lapte din belşug. Nu am nicio îndoială că era alergică la lapte, cum aveau să fie şi cei doi copii ai noştri. Expus, în mod repetat, la un aliment care a creat o reacţie alergică, sistemul ei imunitar probabil că a fost copleşit, iar ea a devenit victimă sigură a bolii autoimune numite lupus. Din cauza acestor experienţe, am început să înţeleg cât de importantă este alimentaţia pentru sănătatea noastră. Asta se întâmpla acum mai bine de cincizeci de ani. În anii trecuţi de atunci, am examinat stomacul şi colonul şi am aflat istoria alimentară a peste 300 000 de pacienţi.

Mi-am petrecut viaţa încercând să înţeleg organismul, sănătatea şi bolile omului. Am început prin a mă concentra asupra bolilor — ce le produce şi cum pot fi ele vindecate — dar, pe măsură ce începeam să înţeleg mai plenar organismul ca pe un întreg, mi-am schimbat şi modul de a aborda boala. Am înţeles că noi, profesioniştii medicinei, şi pacienţii noştri ar trebui să dedicăm mai mult timp pentru înţelegerea sănătăţii decât pentru a lupta împotriva bolilor.

Ne naştem cu dreptul de a fi sănătoşi; a fi sănătos este starea naturală a unui om. Abia când am început să înţeleg

ce este sănătatea, am început să lucrez asupra corpului uman, ajutându-l să scape de boală. Organismul nu poate fi vindecat decât prin el însuşi. Ca doctor, eu creez un spaţiu în care această vindecare să fie posibilă.

Deci am început prin a încerca să înţeleg boala, dar, în cele din urmă, căutările m-au condus spre ceva ce eu consider a fi cheia drumului spre sănătate. Cheia este enzima-minune, generată de propriul nostru organism.

În corpul uman se găsesc peste 5 000 de enzime, care creează probabil 25 000 de reacţii diferite. Putem spune că fiecare acţiune din corpul nostru este controlată de enzime, şi totuşi ştim atât de puţine lucruri despre ele. Cred că producem aceste enzime diferite pornind de la o enzimă de bază, de la o enzimă-sursă, care este, probabil, o resursă limitată. Dacă epuizăm aceste enzime-sursă, ele nu vor mai fi într-o cantitate suficientă pentru a repara celulele într-un mod adecvat; astfel, cu timpul, apar cancerul şi alte boli degenerative.

Aceasta este, pe scurt, teoria factorului enzimatic.

Când îi ajut pe pacienţii mei cu cancer la colon să se vindece, mai întâi elimin cancerul din colon, apoi îi pun la un regim foarte strict, bogat în enzime, alimente non-toxice şi apă pură, pentru a avea mai multe enzime-sursă destinate reparării celulelor corporale. Nu cred în administrarea de medicamente puternice, care să slăbească sistemul imunitar, pentru că înţeleg că acest cancer la colon nu este un incident izolat, nu este un accident. Cancerul la colon îmi spune că întreaga rezervă de enzimă-sursă din organism este pe cale să se epuizeze şi nu mai poate repara celulele cum trebuie.

Deşi consider că ne naştem cu o cantitate limitată din această enzimă-sursă şi că nu ar trebui să o risipim în lupta

cu toxinele, cu alimentele nesănătoase, cu proasta eliminare a reziduurilor sau cu stresul, am ajuns să înțeleg și un alt aspect. Acesta este motivul pentru care numesc această enzimă-sursă „enzima-minune". Am văzut cu ochii mei vindecări spontane și remisiuni la tot felul de boli. Studiind în profunzime aceste vindecări, am început să înțeleg cum pot avea loc asemenea miracole.

Am descoperit ADN-ul, dar nu știm mare lucru despre el. În ADN-ul nostru zace un potențial pe care nu îl înțelegem încă. Cercetările mele arată că un influx puternic de energie emoțională pozitivă, cum ar fi aceea provenind din iubire, râs, bucurie, poate stimula ADN-ul nostru să producă o cascadă de enzimă-sursă — enzima-minune care acționează ca un bio-catalizator pentru repararea celulelor. Bucuria și iubirea pot să trezească un potențial mult peste actuala noastră înțelegere umană.

În cartea de față vă voi spune ce trebuie să faceți zi de zi, ce să mâncați și ce suplimente și enzime să luați pentru a susține enzimele miraculoase și sănătatea dumneavoastră, dar cel mai important lucru pe care vi-l pot spune pentru a trăi o viață lungă și fericită este să faceți ceea ce vă place (chiar dacă asta înseamnă că uneori nu veți urma celelalte recomandări ale mele).

Cântați la un instrument. Faceți dragoste. Distrați-vă. Apreciați bucuriile simple ale vieții. Trăiți viața cu pasiune. Nu uitați: o viață fericită și plină de sens este calea naturală către sănătatea omului. Entuziasmul debordant, mai degrabă decât respectarea habotnică a unui regim alimentar, este metoda prin care puteți pune în mișcare factorul enzimatic.

Dr. Hiromi Shinya
Iunie 2007

Factorul enzimatic — cheia codului vieții

Corpul nostru are o capacitate miraculoasă de a se vindeca singur.

De fapt, corpul nostru este unicul sistem de vindecare capabil să ne readucă echilibrul atunci când ne atacă boala. Medicina poate ajuta corpul să depășească anumite situații de urgență, uneori o operație chirurgicală poate fi necesară, dar numai corpul însuși are capacitatea de a vindeca.

Am verificat în mod repetat acest adevăr despre vindecare în mulții mei ani de practică medicală. Acum aproximativ 35 de ani, am devenit prima persoană din lume care a putut extrage cu succes un polip folosind un colonoscop, fără a efectua nicio incizie în peretele abdominal. La vremea aceea, faptul a constituit un eveniment foarte important, pentru că am putut elimina polipul fără să deschid abdomenul, evitând astfel efectele care pot surveni la operațiile deschise. Fiind unicul doctor capabil de așa ceva la ora aceea, m-am trezit brusc cu o mulțime de solicitări. La vremea aceea, peste 10 milioane de persoane, numai în Statele Unite, aveau nevoie de examinări ale colonului, iar multe dintre acestea aveau nevoie de înlăturarea unor polipi. Au început să vină pacienți de peste tot, pentru această procedură mai puțin invazivă. Așa se face că, abia trecut de treizeci de ani, am devenit șeful departamentului de chirurgie endoscopică de la Centrul Medical „Beth Israel" din New York, lucrând dimineața la spital și după-amiaza

la cabinetul meu particular, examinând, deci, pacienții de dimineața până seara. De-a lungul deceniilor de practică clinică, examinând efectiv sute de mii de oameni în calitate de specialist în endoscopie gastrointestinală, am aflat că dacă sistemul gastrointestinal al unui pacient este curat, atunci organismul acelei persoane este capabil să lupte cu bolile de orice tip. Pe de altă parte, atunci când sistemul gastrointestinal al unei persoane nu este curat, atunci persoana va suferi inevitabil de o boală sau alta.

Cu alte cuvinte: o persoană cu bune caracteristici gastrointestinale va fi sănătoasă fizic şi psihic, dar o persoană cu caracteristici rele va avea, de regulă, o problemă mentală sau fizică oarecare. Şi reciproca: o persoană sănătoasă are caracteristici gastrointestinale bune, în timp ce caracteristicile unei persoane ne-sănătoase sunt rele. Corolarul evident este că menținerea unor caracteristici bune ale stomacului şi intestinelor are o consecință directă asupra menținerii sănătății în ansamblu.

Ce anume trebuie să facă un om (sau să nu facă) pentru a menține nişte caracteristici bune ale stomacului şi intestinelor? Pentru a găsi răspunsurile, le-am cerut pacienților mei, de-a lungul anilor, să completeze un chestionar privind obiceiurile alimentare, dar şi alte aspecte ale vieții lor. Mulțumită acestor chestionare, am descoperit o puternică legătură între sănătate şi anumite stiluri de a mânca şi de a trăi.

Intenționez să prezint, în această carte, teoria mea despre cum să trăim o viață lungă şi sănătoasă, bazându-mă pe informațiile adunate în zeci de ani de practică medicală. Aceste informații sugerează că întregul organism şi puzderia lui de funcțiuni pot fi înțelese folosind o cheie unică.

Această cheie, care ne deschide uşa spre o viaţă lungă şi sănătoasă, se poate rezuma la un singur cuvânt: *enzime.*

Noţiunea de *enzimă* este un termen generic pentru un catalizator proteinic, ce este produs în interiorul celulelor vii. Oriunde există viaţă, fie ea sub formă de plante sau de animale, există şi enzimele. Enzimele participă la toate acţiunile necesare pentru menţinerea vieţii, de pildă sinteza şi descompunerea, transportul, excreţia, detoxificarea şi furnizarea energiei. Fiinţele vii nu ar fi în stare să-şi menţină viaţa fără ajutorul enzimelor.

În celulele noastre sunt produse peste 5 000 de asemenea enzime vitale; de asemenea, producem şi enzime folosind enzimele din alimentele pe care le consumăm zilnic. Raţiunea pentru care există atât de multe tipuri de enzime este aceea că fiecare dintre ele are un rol specific, unic. De exemplu, enzima digestivă numită amilază, găsită în salivă, reacţionează numai cu carbohidraţii. Grăsimile şi proteinele sunt digerate cu ajutorul propriilor enzime specifice.

Se consideră că multe tipuri de enzime sunt create ca reacţie la necesităţile organismului, dar, de fapt, nu este clar *cum* sunt ele produse în celule. Am o teorie personală, care ar putea lămuri acest proces. Cred că există o enzimă-sursă — o enzimă-prototip, nespecializată. Această enzimă-sursă are potenţialul de a deveni *orice* tip de enzimă, în momentul în care apare o anumită necesitate. Ipoteza mea, care a evoluat de-a lungul anilor mei de practică medicală clinică şi de observaţie, se poate enunţa simplu: sănătatea ta depinde de cât de bine menţii — în loc să epuizezi — cantitatea de enzime-sursă din organism. Folosesc noţiunea de enzime „sursă" când numesc

aceşti catalizatori, pentru că ei sunt, în opinia mea, enzime non-specializate, care dau naştere la mai bine de 5 000 de enzime specializate, enzime care îşi asumă anumite activităţi în organismul uman. În acelaşi timp, consider aceşti catalizatori a fi „enzime-minune", pentru că joacă un rol esenţial în capacitatea organismului de a se auto-vindeca.

Ideea existenţei unei enzime-sursă unice mi-a venit prima oară atunci când am văzut că atunci când o anumită zonă a corpului are nevoie de şi, prin urmare, consumă o cantitate mare dintr-o anumită enzimă specifică, în alte părţi ale corpului apare o lipsă a enzimelor necesare. De exemplu, dacă se consumă o cantitate mare de alcool, este nevoie de o cantitate mai mare decât cea normală din acea enzimă care descompune moleculele de alcool în ficat, creând astfel o penurie de enzime necesare pentru digestie şi absorbţie, în stomac şi intestine.

Se pare că nu există o cantitate dată din fiecare dintre aceste mii de tipuri de enzime; mai degrabă avem a face cu o enzimă-sursă, care se transformă într-un anumit tip de enzimă, atunci când apare necesitatea, fiind consumată în zona unde e nevoie de ea.

La ora actuală, enzimele atrag atenţia în lumea întreagă, fiind considerate un element esenţial în controlul sănătăţii noastre. Deşi cercetarea continuă să facă paşi mari înainte, încă există o mulţime de lucruri despre ele pe care nu le înţelegem. Doctorul Edward Howell, unul dintre pionierii studierii enzimelor, a propus o ipoteză cu adevărat interesantă. Aceasta spune că numărul enzimelor pe care le poate produce un organism viu este pre-determinat. Doctorul Howell numeşte acest număr fix „potenţial enzimatic". Iar atunci când potenţialul enzimatic este epuizat, organismul respectiv încetează a mai trăi.

Ipoteza doctorului Howell este foarte apropiată de teoria mea privind enzimele-sursă şi, în funcţie de direcţia în care va merge cercetarea, anticipez că existenţa enzimelor-sursă va fi demonstrată. Studiul enzimelor este încă în stadiul lui incipient, iar existenţa enzimelor-sursă este în acest moment doar o ipoteză, dar deja există o mulţime de indicii materiale care arată că ne putem întări de o manieră incredibilă caracteristicile gastrointestinale — şi sănătatea, prin urmare — prin respectarea unei alimentaţii care suplimentează enzimele şi printr-un stil de viaţă care nu epuizează enzima-sursă.

Stilul sănătos de viaţă pe care îl discut în cartea de faţă constă în sugestii pe care le-am făcut pacienţilor de-a lungul anilor. Mulţi dintre pacienţii mei bolnavi au fost vindecaţi ca urmare a adoptării acestor practici, pe care vi le voi prezenta aici. Fiţi totuşi pregătiţi pentru o surpriză, pentru că unele sugestii vor fi în totală contradicţie cu ceea ce se crede la ora actuală despre sănătate şi alimentaţie. Vă asigur că tot ce este prezentat în cartea de faţă a fost verificat. Pacienţii au primit aceste recomandări numai după ce am verificat că este un stil de viaţă sigur — şi am avut rezultate remarcabile.

Eu însumi urmez acest stil sănătos de viaţă. În toţi anii în care am practicat medicina, nu am fost bolnav nici măcar o dată. Prima şi ultima oară când am primit orice tratament medical prescris de un doctor, a fost la vârsta de 19 ani, când am avut gripă. Acum, trecut de şaptezeci de ani, încă lucrez în instituţii medicale, atât în Statele Unite, cât şi în Japonia. Deşi medicina este o meserie extrem de solicitantă, atât fizic, cât şi psihic, am fost capabil să-mi menţin sănătatea practicând zilnic stilul de viaţă sănătos descris în cartea de faţă.

Dată fiind experiența personală a efectelor pozitive ale stilului meu de viață, mi-am determinat pacienții să îl practice și ei. Iar influența lui asupra pacienților mei a fost excelentă, depășind cu mult propriile mele rezultate. De exemplu, după ce mi-am antrenat pacienții să înțeleagă și să urmeze stilul acesta de viață, am observat că rata de revenire a cancerului a scăzut la zero.

Medicina modernă este practicată adesea de parcă organismul ar fi o mașină compusă din părți independente, însă corpul uman este o entitate unică, în care toate părțile sunt interdependente. De pildă, efectele unei singure carii netratate se vor răspândi în tot corpul. În mod similar, hrana care nu a fost mestecată suficient de bine va solicita în plus stomacul și intestinele, producând indigestii, blocând absorbția de nutrienți esențiali și creând astfel o mulțime de probleme peste tot prin organism. O problemă mică poate să pară irelevantă la prima vedere, dar nu rareori se întâmplă ca probleme mici să conducă la boli foarte grave.

Ne menținem sănătatea prin diverse activități pe care le efectuăm în mod normal în viața cotidiană — mâncăm, bem, facem exercițiu fizic, ne odihnim, dormim, ne menținem într-o stare sufletească sănătoasă. Dacă survine vreo problemă în vreunul din aceste domenii, ea va afecta întregul corp. Dată fiind interconexiunea complexă din interiorul organismului uman, cred că enzimele-sursă au sarcina de a menține homeostaza — adică echilibrul necesar pentru o viață sănătoasă.

Din nefericire, societatea modernă abundă în factori care ne consumă prețioasele enzime. Alcoolul, tutunul, drogurile, aditivii alimentari, chimicalele din agricultură, poluarea mediului, undele electromagnetice și stresul emoțional sunt doar o parte din factorii care epuizează această

enzimă. Pentru a ne menține o sănătate bună, în societatea contemporană, este esențial să înțelegem mecanismul propriului nostru corp şi să ne impunem prin exercițiu dorința de a ne apăra sănătatea.

Din fericire, nu este deloc greu să o facem. Îndată ce am înțeles limpede ce epuizează enzimele-sursă şi cum pot fi suplimentate acestea, un simplu efort zilnic va fi suficient pentru a trăi tot restul vieții noastre *fără a ne mai îmbolnăvi vreodată.* Aş sugera înlocuirea vechii zicale „mâncați, beți şi veseliți-vă, pentru că mâine veți muri" cu „mănâncă şi bea cu înțelepciune, ca să trăieşti vesel, şi azi, şi mâine". Şi doresc, în această carte, să vă arăt cum se face.

Capitolul 1

Enzimele şi sănătatea ta — concepţii eronate şi adevăruri esenţiale

Au trecut patruzeci de ani de când am devenit specialist în endoscopia gastrointestinală. În acest timp, am conlucrat îndeaproape cu pacienţii mei pentru a descoperi cum să ducem o viaţă sănătoasă. Cred cu tărie că, oricât de mult ar încerca, un doctor nu poate menţine sănătatea unui pacient un timp îndelungat doar prin vizite şi tratarea bolilor. Sănătatea pe termen lung este rezultatul unor atitudini şi obiceiuri sănătoase. Să-ţi îmbunătăţeşti stilul de viaţă zilnic este esenţialmente mult mai important decât să te bazezi pe eficacitatea chirurgiei sau a medicamentelor.

Alimentaţia şi stilul de viaţă bazate pe factorul enzimatic, prezentate în cartea de faţă, au condus la o *rată de recurenţă 0% a cancerului.* Permiteţi-mi să repet: *niciunul* dintre pacienţii mei nu a mai făcut vreodată cancer. De ce? Pentru că pacienţii mei cu cancer şi-au luat foarte în serios sănătatea, şi-au pus toată încrederea în vindecarea corpului şi au practicat zilnic regimul meu de viaţă şi de alimentaţie. Este vorba de minunatul stil de viaţă pe care vi-l voi comunica în cartea aceasta, un set simplu de obiceiuri noi, care vă vor permite să vă bucuraţi de o sănătate bună până la vârste foarte înaintate.

Înarmaţi cu cunoştinţele furnizate de paginile care urmează, veţi fi în măsură să alegeţi între boală şi sănătate. În trecut, lumea credea că bolile puteau fi şi trebuiau vindecate exclusiv de doctori şi medicamente. Pacienţii erau

pasivi; pur şi simplu primeau instrucţiunile şi medicamentele prescrise pentru ei. Dar trăim într-o cu totul altă epocă, în care toţi ne asumăm răspunderea pentru propria sănătate. Noi toţi sperăm că nu ne vom îmbolnăvi niciodată — sau, dacă se va întâmpla, ne dorim cu tărie să ne vindecăm rapid. Poate credeţi că este imposibil acest lucru, dar vă asigur că nu este aşa. În această carte vă propun un mod de viaţă care să vă permită să trăiţi până la sfârşit fără să vă îmbolnăviţi vreodată.

Evident, pentru aceasta s-ar putea să fie necesar să schimbăm complet obiceiurile alimentare şi stilul de viaţă pe care le-am urmat până acum. Nu lăsaţi cerinţele acestui stil de viaţă să vă facă să ignoraţi sugestiile mele. Citiţi cu o minte eliberată de prejudecăţi. Cred cu tărie că atunci când veţi termina de citit cartea aceasta veţi fi inspiraţi să efectuaţi aceste schimbări.

Când cineva se îmbolnăveşte, vedem, adesea, cum se dă de ceasul morţii să ştie *de ce* s-a îmbolnăvit. Boala nu este o încercare şi nici o pedeapsă venită de la Dumnezeu. În cele mai multe cazuri, ea nu este nici pre-determinată genetic. Boala este mai degrabă, în majoritatea cazurilor, rezultatul obiceiurilor acumulate, de-a lungul timpului, de fiecare persoană în parte.

Poţi să ajungi un centenar foarte sănătos

Credeţi că sunteţi o persoană sănătoasă? Puţini sunt aceia care vor răspunde la această întrebare cu un „da" categoric. Spun puţini pentru că a nu fi bolnav nu înseamnă a fi sănătos. În medicina orientală, există un termen — „boala latentă". Acest termen reprezintă o stare în care omul încă nu este bolnav, dar nici absolut sănătos nu este. Altfel spus,

este o stare în care o persoană este la un pas de îmbolnăvire. Iar mulți americani sunt, în prezent, în această stare.

Chiar şi persoane care se consideră sănătoase sunt adesea marcate de probleme cum ar fi o constipație (sau diaree) cronică. Sau insomnie cronică, sau umeri anchilozați, sau gât înțepenit. Aceste simptome sunt semnale, sunt nişte SOS-uri pe care ni le trimite organismul. Iar dacă le treci sub tăcere, „aşa sunt eu de obicei", rişti ca situația să evolueze de la „aşa sunt eu" la o boală serioasă.

În Statele Unite, speranța de viață a crescut spectaculos, de la 47 de ani, în 1900, până la aproape 78, în 2006. Dat fiind că noi toți suntem interesați să trăim mai mult, cineva ar putea spune că tendința asta e foarte bună.

Dar nu trebuie să fim prea plini de noi din cauza statisticilor. Numerele astea nu reflectă prea bine adevărata stare de sănătate a oamenilor. De exemplu, o persoană de o sută de ani care duce o viață sănătoasă şi o persoană tot de o sută de ani care e bolnavă la pat, contează la fel pentru statisticile speranței de viață. Ambele au aceeaşi vârstă, dar nu au aceeaşi calitate a vieții. Dacă nu eşti sănătos, nu poți să te bucuri cu adevărat de ultima parte a vieții. Foarte puțini sunt aceia care ar vrea să trăiască o viață lungă în pat, suferind. Cei mai mulți oameni vor să trăiască o viață lungă numai dacă sunt sănătoşi.

Gândiți-vă cum arată o rudă sau altă persoană apropiată mai în vârstă. V-ar plăcea să fiți în aceeaşi stare de sănătate la vârsta lui/ei? Din nefericire, cei mai mulți oameni vor spune „nu".

Chiar dacă ai fost sănătos, starea corpului se deteriorează cu vârsta. Totuşi, una e să ai parte de un declin natural şi alta e să fii bolnav. Mama, care a urmat acest regim de viață, este sănătoasă şi activă chiar şi la cei 96 de ani ai ei.

Ce îi face pe bătrâni să se îmbolnăvească?

Deosebirea dintre un centenar sănătos şi unul care suferă la pat nu e una de vârstă. Este o diferenţă acumulată de-a lungul unui secol dintre nişte obiceiuri alimentare şi de viaţă. Pe scurt, dacă o persoană este sau nu sănătoasă, depinde de ce mănâncă şi de cum trăieşte zi de zi. Ceea ce determină starea de sănătate a unui ins este acumularea zilnică a unor lucruri cum ar fi mâncarea, apa, exerciţiul fizic, somnul, munca şi stresul. Dacă aşa stau lucrurile, atunci se ridică problema: cum ar trebui să trăim pentru a avea o viaţă lungă *şi sănătoasă*?

Industria serviciilor medicale şi cea a exerciţiilor fizice au o piaţă imensă. Rafturile sunt pline cu produse destinate sănătăţii. Multă lume cumpără suplimente alimentare pentru că etichetele le spun că un remediu unic este suficient pentru a le rezolva problemele de sănătate, dacă beau sau înghit respectivul supliment în fiecare zi. Pe lângă aceasta, când reclamele TV şi cele din reviste îţi spun că „produsul X e numai bun pentru tine", adesea produsul cu pricina va fi epuizat a doua zi de pe rafturi. Cu alte cuvinte, cei mai mulţi dintre noi nu înţeleg ce este cu adevărat bun pentru organismele lor şi sunt, adesea, manipulaţi cu uşurinţă de mass-media.

Prejudecăţi larg acceptate despre alimente

Eşti atent la un anumit lucru atunci când încerci să-ţi păstrezi sănătatea? Faci cu regularitate exerciţii fizice? Mănânci cum trebuie? Iei suplimente şi remedii naturiste?

Nu am intenţia de a critica actualele dumneavoastră obiceiuri alimentare şi nici stilul dumneavoastră de viaţă, dar vă recomand cu căldură ca, măcar o dată pe zi, să vă

verificați starea sănătății și să vă gândiți dacă obiceiurile și stilul dumneavoastră de viață chiar sunt eficiente în menținerea sănătății proprii.

Spun asta pentru că multe produse pe care se pune ștampila „bun pentru dumneavoastră" conțin de fapt lucruri care fac rău organismului.

Mituri răspândite privind alimentele

- Mănâncă iaurt în fiecare zi, ca să-ți îmbunătățești digestia.
- Bea lapte în fiecare zi, pentru a evita deficiența de calciu.
- Ia-ți dozele zilnice de vitamine prin suplimente, nu prin fructe, pentru că fructele conțin o grămadă de carbohidrați și de calorii.
- Abține-te de la consumul de carbohidrați cum ar fi orezul sau pâinea, ca să nu te îngrași.
- Încearcă să mențiii o alimentație bogată în proteine.
- Asigură-ți fluidele bând ceai verde japonez, pentru că e bogat în antioxidanți.
- Fierbe apa de la robinet înainte să o bei, ca să înlături orice urmă de clor.

Adevărul este că încă nu am întâlnit un om care să consume zilnic iaurt și, în același timp, să aibă o bună sănătate intestinală. Mulți americani beau zilnic lapte și consumă produse lactate încă din copilărie. Dar mulți dintre aceștia oameni suferă de osteoporoză, care, de fapt, se presupune că ar trebui să fie prevenită de calciul din lapte. Fiind japonez-american și, în același timp, și doctor, tratez câteva luni pe an pacienți la Tokyo. Și văd că japonezii care beau

cu regularitate ceaiuri bogate în antioxidanți au aceleași probleme neplăcute de stomac. Vorbesc aici inclusiv despre instructori de la casele de ceai, care beau cantități mari de ceai verde în cadrul slujbei lor și care au ceea ce se numește gastrită atrofică, boală precursoare a cancerului la stomac.

Amintiți-vă ce mi-au spus cele peste 300 000 de cazuri clinice observate: o persoană cu o funcție gastrointestinală slabă nu este niciodată cu adevărat sănătoasă. În lumina acestei constatări, de ce sunt considerate bune pentru sănătate niște lucruri care ne atacă stomacul și intestinele? În mare parte, pentru că oamenii au tendința să se uite la un singur aspect, la un efect al acelui aliment sau al băuturii respective, în loc să analizeze întregul ansamblu.

Să luăm, de exemplu, ceaiul verde. Nu există nicio îndoială că ceaiul verde, care conține mulți antioxidanți, poate omorî bacterii și are efecte antioxidante pozitive. Drept urmare, s-a răspândit ideea că dacă bei o grămadă de ceai verde japonez, o să-ți prelungești viața, plus că, probabil, n-o să faci cancer. Totuși, eu personal am serioase dubii privind acest „mit al antioxidanților". Datele mele clinice dezavuează această credință larg răspândită. Examinându-mi pacienții, am descoperit că persoanele care beau foarte mult ceai verde au probleme cu stomacul.

Este adevărat că antioxidanții aflați în ceai sunt un tip de polifenol, care împiedică sau neutralizează efectele devastatoare ale radicalilor liberi. Totuși, atunci când mai mulți dintre aceștia antioxidanți sunt reuniți, ei devin o substanță numită tanin. Taninul este responsabil pentru aroma astringentă a unor plante și fructe. De pildă, „amăreala" din numele curmalelor amare japoneze vine de la tanin. Taninul se oxidează cu ușurință, în funcție de cât de mult a fost expus la oxigen sau la apă, devenind astfel rapid

acid tanic. Mai mult, acidul tanic are capacitatea de a coagula proteinele. Teoria mea este că ceaiul care conține acid tanic are un efect negativ asupra mucoasei stomacale — acea membrană de mucus care căptuşeşte stomacul — iar persoana în chestiune va dezvolta boli la stomac, cum ar fi ulcerul.

Adevărul este că, atunci când examinez cu ajutorul endoscopului stomacul pacienților care beau cu regularitate ceai (ceai verde, ceai chinezesc, ceai englezesc negru) sau cafea, care conțin cantități mari de acid tanic, descopăr de obicei o mucoasă gastrică subțiată de schimbările atrofice petrecute acolo. Această căptuşeală a stomacului — care este absolut vitală — se topeşte văzând cu ochii. Este un fapt bine cunoscut că schimbările cronice atrofice sau gastritele cronice pot evolua cu uşurință în cancer la stomac.

În lumea medicală, nu sunt singurul care a remarcat efectele dăunătoare ale consumului de cafea sau de ceai. La Conferința privind Cancerul din Japonia, din septembrie 2003, profesorul Masayuki Kawanishi de la Şcoala de Igienă a Universității Mie a prezentat un raport în care afirma că *antioxidanții pot distruge ADN-ul.* În plus, pentru multe dintre tipurile de ceai vândute la supermarket în zilele noastre se folosesc substanțe chimice agricole în procesul de cultivare.

Dacă e să ținem cont de efectele cumulate ale acidului tanic, ale substanțelor chimice agricole reziduale şi ale cafeinei, veți înțelege de ce recomand cu tărie să bem apă chioară în locul ceaiului. Pentru băutorii de ceai care nu se pot abține de la consumul lui, recomand frunzele de ceai crescute organic; beți ceaiul *după* masă, nu pe stomacul gol, ca să evitați solicitarea exagerată a mucoasei gastrice, şi nu beți mai mult de 2–3 căni pe zi.

Mulți oameni sunt induși în eroare de concepții greșite, dar răspândite, privind sănătatea lor, pentru că medicina de azi nu privește corpul uman ca pe un întreg. Timp de mulți ani, doctorii s-au tot specializat, abordând și tratând o singură parte a corpului. Astfel, nu mai vedem pădurea, din cauza copacilor. În organismul uman, toate părțile sunt interconectate. Faptul că o componentă a unui aliment este benefică pentru o anumită parte a corpului nu înseamnă că este bună pentru întregul corp. Când alegem un aliment sau o băutură, trebuie să privim tabloul de ansamblu. Nu poți decide dacă un aliment este bun sau rău, pur și simplu, luând în considerare un singur ingredient din el.

Consumul de carne nu îți va mări vigoarea

În 1977 a fost publicat în America un foarte interesant raport privind alimentația și sănătatea. Este vorba de *Raportul McGovern*.

Acest raport a fost publicat ca urmare a costurilor medicale sporite, care exercitau o presiune imensă asupra economiei. În ciuda progreselor în medicină, numărul persoanelor care se îmbolnăveau, în special de cancer și de boli cardiovasculare, continua să crească an de an. Era clar că dacă nu se descoperea cauza îmbolnăvirii americanilor, dacă nu se lua o serie de măsuri concrete care să combată această tendință, situația putea deveni instabilă din punct de vedere financiar. Teama că va izbucni o criză a dus la constituirea unui comitet, în cadrul Senatului, prezidat de senatorul George S. McGovern.

Membrii comitetului, ajutați de cei mai buni specialiști în medicină și nutriție ai momentului, au compilat

informații privind alimentația și sănătatea din întreaga lume și au studiat cauzele numărului sporit de îmbolnăviri. Concluziile și datele au fost adunate într-un document de 5 000 de pagini: *Raportul McGovern.*

În raport s-a tras concluzia că multe boli sunt cauzate de obiceiuri alimentare greșite, iar publicarea lui a forțat americanii să ia o decizie foarte serioasă. Americanii nu vor deveni niște oameni sănătoși dacă nu își vor schimba regimul alimentar.

La vremea aceea, era foarte obișnuită în Statele Unite o alimentație bogată în proteine și în grăsimi, cum ar fi partea grasă a unui biftec sau hamburgeri cu carne grasă la cină. Proteinele sunt cu adevărat prețioase, pentru că ele sunt elementul de bază în construcția corpului. Din acest motiv, se considera că este bine să consumi alimente bogate în proteine animale, și asta nu numai pentru sportivi și pentru copii în creștere, dar și pentru persoane slăbite fizic și pentru bătrâni. Chiar și în Japonia, ideea adânc înrădăcinată că „vigoarea vine de la carne" era o influență a obiceiurilor alimentare americane.

Raportul McGovern nu numai că a dezavuat această credință răspândită, dar a și descris alimentația ideală: nu alta decât cea din Japonia „Erei Genroku" (1688–1703), care consta în cereale ca aliment de bază, suplimentate de legumele sezoniere, plante marine și mici cantități de pește, pentru aportul de proteine. Mulțumită raportului, efectele benefice ale stilului alimentar japonez au început să atragă atenția lumii. Se poate demonstra ușor că teoria conform căreia dacă nu mănânci carne, nu ți se dezvoltă mușchii este falsă. Demonstrația este simplă: să aruncăm o privire în natură. Ai zice că leii, animale carnivore, au niște mușchi extraordinari. Dar adevărul este că animalele ierbivore, cum

ar fi caii sau căprioarele, au muşchi mult mai bine dezvoltaţi decât ai leilor. Dovadă: leii şi tigrii nu au suficientă rezistenţă ca să-şi urmărească prada o perioadă mai lungă. Ei zvâcnesc în acţiune şi se folosesc de viteză pentru a prinde şi a ucide prada cât mai repede. Fac asta pentru că ştiu că dacă se ajunge la o probă de anduranţă nu vor avea nicio şansă în faţa muşchilor mai bine dezvoltaţi ai ierbivorelor.

Este, de asemenea, fals că dacă nu mănânci carne, nu vei creşte înalt. Elefanţii şi girafele sunt de câteva ori mai înalţi decât leii şi tigrii, şi totuşi sunt ierbivore.

Consumul de carne accelerează într-adevăr creşterea, iar creşterea rapidă şi maturizarea timpurie a copiilor din ultimele câteva decenii se pot atribui aportului sporit de proteine animale. Totuşi, consumul de carne conţine o capcană periculoasă. După ce ai atins o anumită vârstă, creşterea corporală este înlocuită de alt fenomen, numit îmbătrânire. Consumul de carne accelerează într-adevăr creşterea, dar el accelerează şi procesul de îmbătrânire.

Poate că nu eşti dispus să renunţi la carne. Dar asta nu schimbă adevărul: consumi carne, vei avea parte de efecte neplăcute asupra sănătăţii şi vei îmbătrâni în mod accelerat. Înainte să închizi indignat cartea, citeşte materialul care urmează.

6 motive pentru care alimentaţia bogată în proteine îţi va afecta sănătatea

1. **Toxinele din carne produc celule canceroase**
   Fiecare celulă conţine ADN (acid dezoxiribonucleic), o substanţă chimică în care sunt codificate forma şi funcţiile corpului. Reziduurile toxice ale digestiei alimentelor bogate în grăsimi şi proteine pot distruge

ADN-ul, iar celulele pot deveni canceroase. Celulele canceroase încep să se multiplice după un program propriu. Sângele nostru conține celule roșii, celule albe și limfocite. Celulele albe și limfocitele atacă inamicii, cum ar fi bacteriile și virusurile, distrugându-i sau neutralizându-i. Atunci când aceste celule sunt distruse, prima linie de apărare a organismului nu va mai funcționa, rezultatul posibil fiind infecțiile și apariția de celule anormale, canceroase.

2. **Proteinele pot cauza reacții alergice**
   Proteinele care nu au fost descompuse în nutrienții componenți vor intra în fluxul sanguin prin pereții intestinului subțire, în calitate de substanțe străine. Asta se întâmplă adesea la copiii mici. Corpul reacționează la introducerea unei substanțe străine prin crearea unei reacții alergice. Acest tip de alergie la proteine este, în principal, rezultatul consumului de lapte sau de ouă. Aportul excesiv de proteine animale și reacțiile alergice tot mai dese sunt cauza creșterii ratei de incidență a cazurilor de dermatită atropică, erupții, boli ale colagenului, colită ulcerativă și boală Crohn.
3. **Proteinele în exces solicită ficatul și rinichii**
   Proteinele în surplus din organism trebuie să fie descompuse și eliminate prin urină, ceea ce creează o sarcină imensă asupra ficatului și rinichilor.
4. **Un aport exagerat de proteine produce deficiență de calciu și duce la osteoporoză**
   Atunci când sunt create cantități mari de aminoacizi, sângele devine acid și are nevoie de calciu pentru a-l neutraliza. Astfel, un consum exagerat de proteine conduce la pierderi de calciu. În plus, nivelul fosforului din carne este foarte ridicat, iar sângele trebuie

să mențină un raport calciu:fosfor undeva între 1:1 și 1:2. O alimentație care crește concentrația fosforului va determina organismul să retragă calciu din dinți și oase, pentru a menține acest echilibru. În același timp, când ai cantități mari de fosfor și calciu în corp, aceste elemente vor crea legături chimice, producând fosfat de calciu. Corpul nu poate absorbi acest compus, care va fi eliminat prin excreție, mărind astfel deficitul de calciu și făcând corpul pasibil de osteoporoză. Este și cauza pentru care multe persoane din țările cu alimentații bogate în proteine animale suferă de osteoporoză: oasele poroase sunt rezultatul penuriei de calciu.

5. **Proteinele în exces pot conduce la pierderea energiei**
   Digerarea hranei cere cantități mari de energie. Proteinele în exces nu sunt complet metabolizate și deci nu sunt absorbite, ceea ce conduce la putrefacție în intestine și la producția de elemente secundare toxice. Când se folosește foarte multă energie, o cantitate mare de radicali liberi va fi creată. Radicalii liberi sunt responsabili pentru procesul de îmbătrânire, pentru cancer, boli cardiace și ateroscleroză.
6. **Proteinele în exces pot contribui la sindromul deficitului de atenție la copii**
   Studii efectuate în ultimii ani arată o creștere a cazurilor de deficit de atenție la copii, însoțit de izbucniri de furie. Alimentația și nutriția pot avea un impact semnificativ asupra comportamentului copilului și asupra capacității lui de adaptare socială. Există o tendință tot mai pronunțată în rândul copiilor de a consuma cantități mari de alimente cu înalt grad de prelucrare, fie acasă, fie la școală. Aceste alimente nu

numai că au aditivi, dar au şi tendinţa de a mări aciditatea corpului. Proteinele animale şi zahărul rafinat sunt şi ele consumate în cantităţi mari, în timp ce legumele sunt adesea evitate. Proteinele animale şi zahărul necesită cantităţi sporite de calciu şi magneziu, conducând la o deficienţă de calciu. Iar deficienţa de calciu va irita sistemul nervos, contribuind la nervozitate şi irascibilitate.

Ce ne pot spune stomacul şi intestinele

În Japonia se consideră că poţi citi literalmente pe faţa omului care este calitatea vieţii lui. În Statele Unite, există zicala: „I se citeşte pe faţă." Aşa cum trăsăturile faciale ale cuiva pot să-l trădeze ca „bun" sau „rău", în funcţie de experienţa şi de starea sufletească a omului, şi stomacul şi intestinele pot avea caracteristici rele sau bune, care ilustrează starea de sănătate a individului.

Caracteristicile gastrointestinale ale unei persoane sănătoase sunt foarte curate. Un stomac sănătos este un stomac a cărui mucoasă este de un roz uniform, fără ridicături, fără neregularităţi pe suprafaţă; sub mucoasă nu sunt vizibile vasele de sânge. Mai mult, mucoasa gastrică a unui om sănătos este transparentă şi deci apare strălucitoare când reflectă lumina endoscopului. Intestinul unui om sănătos este roz, extrem de neted şi are pliuri mari şi uniforme.

Când eşti copil, caracteristicile tale gastrointestinale sunt curate, dar ele se schimbă în funcţie de alimentaţia şi de stilul de viaţă cotidian adoptate. Stomacul unei persoane nesănătoase este plin de pete şi, în anumite zone, roşu şi umflat. În plus, când stomacul dezvoltă o inflamaţie cronică sau acută a membranei mucoase, situaţie prevalentă atât la

americani, cât şi la japonezi, căptuşeala gastrică se subţiază şi vasele de sânge devin vizibile sub membrană.

Mai mult, când mucoasa gastrică începe să se atrofieze sau să se încreţească, celulele de la suprafaţă încearcă să compenseze, multiplicându-se în anumite regiuni şi producând denivelări în peretele gastric. În acest moment, stomacul este la doar un pas de cancer. Într-un intestin nesănătos apar pliuri inegale, din cauza îngroşării şi întăririi muşchilor pereţilor intestinali; în anumite zone apar constricţii, ca şi cum ar fi comprimate de o bandă de cauciuc.

Persoanele cu „boli latente", care încă nu au dureri şi nici alte suferinţe fizice, nu prea au motive să renunţe la carne. Vor fi probabil foarte puţini americani neaoşi care să-mi urmeze sfatul. De ce? Poate pentru că pur şi simplu nu pot renunţa la carne. Presiunea socială este prea mare. Poate că toată viaţa lor s-au bazat pe carne în mesele zilnice şi nu ştiu ce altceva ar putea mânca. S-ar putea să reziste pur şi simplu pentru că nu pot vedea cum arată propriile lor măruntaie.

Când exteriorul corpului începe să prezinte schimbări fizice, începem să luăm mai în serios ideea de schimbare. Chelie, zbârcituri, grăsime, piele căzută, toate astea sunt supărătoare şi suntem motivaţi să cheltuim timp şi bani ca să încercăm să tratăm aceste simptome. Când vine vorba de schimbările din tractul digestiv, ce nu vezi, nu contează. Lumea crede că dacă nu ai o durere serioasă de burtă, totul merge bine. Nu facem nimic ca să ne îngrijim de interiorul stomacului şi al intestinelor, care continuă să se deterioreze. Apoi ne îmbolnăvim şi mulţi regretă că nu şi-au schimbat modul de viaţă, ca să împiedice apariţia bolii.

Pe mine, personal, mă interesează mai mult schimbările care au loc în interiorul corpului decât cele din afară. În

parte, pentru că eu pot *vedea* caracteristicile interioare prin colonoscopul meu. Dar motivul principal este că aceste schimbări interne sunt legate direct de starea generală de sănătate a persoanei.

Pacienții mei care urmează cu rigurozitate alimentația și stilul de viață bazate pe factorul enzimatic o fac pentru că știu că de asta depinde viața lor. Dar la cei care au avut anterior cancer acest stil sănătos de viață are o mult mai mare însemnătate: 0% rată de recurență a bolii. Dar eu vreau să duc lucrurile și mai departe: de la 0% rată de recurență să ajung la 0% rată de îmbolnăvire, prin simplul act de a convinge persoanele cu boli latente să urmeze acest stil sănătos de viață.

Pentru a obține asemenea efecte, toată lumea trebuie să înțeleagă perfect ce schimbări au loc în interiorul intestinelor atunci când continuă să consume carne.

Principala cauză a distrugerilor provocate de carne în intestinele noastre este faptul că în carne nu există fibre alimentare, existând în schimb o cantitate mare de grăsime și colesterol. În plus, carnea face ca pereții colonului să devină treptat mai groși și mai rigizi. Asta se întâmplă din cauza lipsei de fibre alimentare din carne, care are drept efect o scădere pronunțată a scaunului din colon. Colonul trebuie să depună eforturi mult mai mari pentru a elimina o cantitate mai mică prin procesul de peristaltism. Cu alte cuvinte, o mișcare peristaltică excesivă conduce la mușchi intestinali mai groși, mai mari, iar colonul devine mai rigid și mai scurt.

Pe măsură ce pereții colonului devin mai groși, lumenul, sau cavitatea colonului, se îngustează. Deși în colonul devenit mai rigid presiunea internă crește, când cantități mari de grăsime sunt absorbite, pe lângă proteina animală,

stratul de grăsime din jurul colonului se îngroaşă şi el, exercitând o presiune suplimentară asupra pereţilor intestinali. Pe măsură ce presiunea internă din colon creşte, membrana mucoasă este împinsă dinspre interior spre exterior, formând nişte cavităţi interstiţiale numite „diverticuli"; boala aferentă se numeşte „diverticuloză".

În această situaţie, cantitatea de fecale, deja redusă, devine şi mai dificil de deplasat în interiorul colonului. Drept rezultat, în colon se acumulează scaun stagnant (fecale comprimate), care rămâne mult timp acolo. Scaunul stagnant se acumulează, se agaţă de pereţii colonului şi, în combinaţie cu diverticuloza, ocupă spaţiul din interiorul cavităţilor diverticulare. Excreţia devine şi mai dificilă.

Scaunul stagnant care se acumulează în diverticuli sau între pliuri produce toxine, cauzând mutaţii genetice în celulele acelor secţiuni, ducând la formarea de polipi. Polipii cresc şi, în ultimă instanţă, devin canceroşi.

Deosebirea dintre intestinele americanilor şi cele ale japonezilor

Am ajuns prima oară la New York în 1963, în calitate de rezident la chirurgie. La vremea aceea, metoda tipică de analiză a colonului era prin clismă cu bariu, o procedură în cadrul căreia se injecta în colon o soluţie de bariu, după care colonul era examinat cu raze X. Metoda putea pune, într-adevăr, în evidenţă existenţa unor polipi mari, dar nu putea oferi detalii intime şi nici prezenta starea interioară a colonului. Mai mult, dacă era detectat un polip, trebuia efectuată o laparotomie — o incizie mare în abdomen — pentru a-l scoate de acolo. Laparotomia însemna solicitări serioase pentru pacient, atât mentale, cât şi fizice. În plus,

această metodă de examinare nu putea deosebi un polip benign de unul canceros decât atunci când chirurgul se uita efectiv, în colon, în timpul operației.

Pe vremea aceea, exista un endoscop, numit *proctoscop*, dar el consta dintr-un tub, de fapt o țeavă metalică dreaptă și oricât de mult s-ar fi străduit, doctorii examinatori nu puteau vedea mai adânc de aproximativ 20 de centimetri de la anus.

Drept urmare, am cumpărat, în 1967, un esofagoscop (folosit pentru examinarea esofagului) produs în Japonia și am descoperit o metodă de a folosi acest aparat cu fibră optică pentru examinarea colonului. Acesta a fost primul meu colonoscop. După aceea, când s-a fabricat un dispozitiv special pentru examinarea colonului, mai lung (185 de centimetri), l-am cumpărat și am început să-mi examinez pacienții cu el. Am văzut pentru prima oară colonul unui american și am fost surprins de starea jalnică în care se găsea.

Colonul unui american, consumator de carne, era, în mod evident, mai dur și mai scurt decât cel al unui japonez. Pe lângă lumenul mai îngust, în anumite zone se formaseră umflături inelare, de parcă erau legate cu benzi de cauciuc. Erau de asemenea și mulți diverticuli și dese acumulări de scaun stagnant.

O asemenea stare de deteriorare a intestinelor conduce nu numai la boli cum ar fi cancerul la colon, polipi la colon și diverticuloză. Mulți oameni cu intestine nesănătoase vor contracta boli legate de stilul de viață, cum ar fi fibroizi, hipertensiune (tensiune înaltă a presiunii sanguine), arterioscleroză (întărirea arterelor), boli de inimă, obezitate, cancer la sân, cancer la prostată și diabet. Când intestinele nu sunt sănătoase, organismul devine tot mai slăbit din interior.

Mulți americani aveau probleme la colon încă de pe atunci; se spunea că o persoană din zece are polipi. Adevărul este că, în departamentul de chirurgie în care îmi făceam rezidențiatul, operațiile de eliminare a polipilor constituiau cam o treime din totalul operațiilor. Situația era de așa natură încât se făceau zilnic operații, în care se eliminau doar polipi minusculi, de un centimetru-doi. Asta m-a făcut să mă întreb dacă nu cumva se poate găsi o metodă de a scoate acei polipi care să nu streseze atât de mult pacienții.

Între timp, în Japonia intrase în practica medicală un „fibroscop cu gastrocameră", aparat făcut din fibră de sticlă cu cameră în vârf. Așa că în iunie 1968 i-am adresat producătorului japonez o cerere revoluționară. I-am cerut să proiecteze un fir electric care să poată fi introdus într-un colonoscop şi care să poată arde polipii, fără a mai fi nevoie să deschidem abdomenul. După multe discuții cu reprezentanța de la New York a firmei şi o grămadă de teste, în 1969, am devenit prima persoană din lume care a efectuat o polipectomie — adică înlăturarea unui polip prin folosirea unui fir flexibil introdus cu ajutorul unui colonoscop, fără deschiderea abdomenului.

Această inovație tehnologică a fost apoi aplicată la eliminarea de polipi din stomac, esofag şi intestinul subțire. După ce am expus cazurile mele de polipectomie colonoscopică la Conferința Societății Chirurgicale din New York în 1970 şi la Conferința Societății Americane de Endoscopie Gastrointestinală din 1971, s-a înființat un nou domeniu al chirurgiei, numit „chirurgie endoscopică".

Au trecut de atunci mai bine de 30 de ani. În acest timp, am continuat să lucrez atât în Japonia, cât şi în Statele Unite, observând schimbările caracteristicilor gastrointestinale ale pacienților din ambele țări.

Japonia anilor 1960 intrase într-o perioadă de rapidă creştere economică şi învăţase să prindă din urmă şi chiar să depăşească America în anumite domenii. Prin 1961, laptele este introdus la masa de prânz din şcolile japoneze, iar populaţia a început să consume zilnic produse lactate, cum ar fi brânză şi iaurt. Odată cu aceasta, legumele şi peştele, care fuseseră baza alimentaţiei japoneze, au început să fie înlocuite cu proteine de origine animală. Treptat, alimentaţia japonezilor s-a transformat într-una bogată în proteine şi grăsimi, elementele ei principale devenind hamburgerii, fripturile de vită şi carnea de pasăre. Iar această tendinţă continuă şi în zilele noastre.

În schimb, după publicarea, în 1977, a *Raportului McGovern*, mulţi americani au început să se ocupe serios de îmbunătăţirea alimentaţiei proprii. Aceste deosebiri sunt evidente în caracteristicile intestinale ale pacienţilor din Statele Unite şi Japonia.

Intestinele japonezilor, pe vremuri atât de curate şi sănătoase, sunt într-un declin constant, din cauza schimbărilor din obiceiurile alimentare, şi încep să semene foarte mult cu cele ale americanilor, care au o alimentaţie bazată pe carne. Pe de altă parte, mulţi americani care se gândesc serios la sănătatea lor şi au renunţat la alimentaţia lor bogată în proteine şi grăsimi, şi-au îmbunătăţit caracteristicile intestinale. Drept rezultat, începând cu 1990, rata apariţiei polipilor şi a cancerului la colon a scăzut în America — o dovadă clară că poţi obţine sănătatea intestinală prin îmbunătăţirea anumitor obiceiuri alimentare.

Rata de incidență a cancerului la stomac este de 10 ori mai mare în Japonia decât în America

Dată fiind predominanța istorică a cărnii în alimentația americanilor, caracteristicile intestinale ale acestora rămân, în general, mai proaste decât cele ale japonezilor. Dar stomacurile japonezilor stau, în realitate, mult mai prost decât cele ale americanilor. Am examinat stomacuri de americani şi de japonezi şi am descoperit că japonezii sunt de douăzeci de ori mai pasibili de contractarea unei gastrite atrofice, o boală care constă în subțierea mucoasei stomacale. Mai mult, întrucât gastrita atrofică măreşte riscul de cancer la stomac, rata cancerului la stomac este de zece ori mai mare în Japonia decât în America.

La ora aceasta, obezitatea a devenit o problemă foarte serioasă atât în Japonia, cât şi în America. Dar obezii japonezi nu sunt la fel de graşi ca obezii americani. Adevărul este că japonezii nu sunt capabili să se îngraşe atât de mult. Vedem asta la luptătorii de sumo: este de datoria lor să câştige în greutate, dar nu există luptători japonezi de sumo care să aibă un corp ca al lui Konishiki (luptător sumo american, născut în Hawaii, care cântărea 275 de kilograme şi care a ajuns la rangul de *ozeki*, al doilea rang din sumo).

Japonezii nu pot deveni la fel de obezi ca americanii, pentru că înainte să apuce să se îngraşe atât de tare, vor avea probleme de stomac, iar acestea îi vor împiedica să mănânce mai mult. Cu alte cuvinte, motivul pentru care americanii pot deveni mult mai grei decât japonezii este acela că au sisteme digestive mai rezistente.

Examinând stomacuri la endoscop, am descoperit diferențe considerabile între japonezi şi americani când e

vorba de simptome. Când examinez un japonez, chiar dacă situația nu este prea gravă, el mi se va plânge de dureri de stomac şi de o stare generală de neplăcere şi de arsuri. Interesant este că am descoperit că un american, chiar dacă are inflamații serioase ale mucoasei esofagului sau a stomacului, rareori se va plânge de arsuri sau de alte probleme.

O cauză a acestor deosebiri constă în cantitatea de vitamină A din alimentația americanilor. Vitamina A protejează nu numai mucoasa gastrică, ci şi toate celelalte membrane mucoase, cum ar fi cea oculară sau cea a traheii. Uleiul conține multă vitamina A. Este drept că alimentația japonezilor s-a occidentalizat, dar volumul unor alimente cum ar fi uleiurile, untul sau ouăle consumate de japonezi încă este mult sub cel al consumului americanilor. Dacă te gândeşti la sănătatea în ansamblu a organismului uman, aceste tipuri de alimente nu sunt bune. Dar dacă te gândeşti la protejarea membranelor mucoase din întregul organism, aceste alimente au unele efecte pozitive.

Altă posibilă explicație a sistemului gastrointestinal mai rezistent al americanilor constă în numărul de enzime digestive conținut de organismele lor. Enzimele digestive descompun alimentele şi ajută corpul să absoarbă nutrienții. Numărul enzimelor digestive determină digestia şi absorbția hranei. Digestia şi absorbția se desfăşoară pas cu pas, pe măsură ce alte enzime se eliberează în diverse etape ale digestiei. Aceste niveluri încep cu saliva şi se deplasează spre stomac, duoden, pancreas şi intestinul subțire. În aceste condiții, dacă fiecare organ secretă suficiente enzime digestive, atunci digestia şi absorbția vor avansa fără probleme. Dar dacă este secretată o cantitate insuficientă de enzime digestive, atunci survine indigestia, iar celelalte organe vor fi solicitate suplimentar.

Cauza pentru care mulți japonezi simt cu atâta ușurință simptome cum ar fi durerea de stomac, răul de stomac, chiar dacă nu sunt prea bolnavi, este aceea că ei au, de la bun început, mai puține enzime digestive decât americanii. În plus, japonezii au tendința de a-și administra imediat medicamente atunci când starea stomacului se înrăutățește, spre deosebire de americani. Dar americanii iau altceva: suplimente cu enzime digestive. Însă aceste suplimente nu sunt disponibile pe piața japoneză, unde se pot obține numai cu rețetă, atunci când doctorul consideră că este necesar. Enzimele digestive sunt niște suplimente extrem de populare în America. Ele se pot cumpăra cu ușurință de la magazinele de alimentație sănătoasă și de la supermarketuri.

Realitatea este că să iei medicamente care suprimă secrețiile acide din stomac, înseamnă să accelerezi deteriorarea mucoasei gastrice. Antacizii și medicamentele de stomac, foarte populare, cum ar fi combinația de substanțe care blochează H2 și inhibitorii protonici, au parte de o publicitate care îi promovează ca fiind foarte eficienți în suprimarea secrețiilor acide ale stomacului. Dar dacă suprimăm acidul gastric cu ajutorul medicamentelor, mucoasa stomacului se va atrofia, rezultatul fiind ceea ce am discutat mai sus: atrofia mucoasei gastrice evoluează, iar starea aceasta poate conduce la apariția cancerului la stomac.

Dacă ai dureri sau, pur și simplu, rău de la stomac, rugămintea mea este să îi spui doctorului exact cum stau lucrurile și să-l lași pe el (ea) să prescrie suplimentul enzimatic adecvat, în conformitate cu simptomele. Sau, dacă vrei să le cumperi de la un magazin de produse alimentare sănătoase, citește cu mare grijă etichetele. Administrarea de suplimente enzimatice digestive va atenua în mod vădit simptomele.

Cu cât iei mai mulți antacizi, cu atât mai rău va sta stomacul tău

În corpul uman există două locuri în care un mediu extrem de acid funcționează ca o măsură de protecție. Unul este stomacul, iar celălalt este vaginul. Aceste două locuri au niveluri ale acidității extrem de mari, cu pH-uri între 1,5 și 3,0, principalul rol al acidității fiind omorârea bacteriilor invadatoare.

Când faci baie sau faci sex, bacteriile intră în vagin, iar lactobacilii din vagin produc acizi puternici, care vor omorî invadatorii.

Bacteriile intră în stomac când mănânci. Se estimează că la fiecare masă intră în stomac între 300 și 400 de miliarde de bacterii. Puternicul acid din sucurile gastrice omoară majoritatea acestor bacterii.

Cu alte cuvinte, stomacul și vaginul trebuie să producă acizi puternici, pentru a face față invaziei bacteriene. Adesea, atunci când suprimi producția de acizi gastrici, indispensabili pentru protecția organismului, bacterii care produc toxine puternice trec mai departe, în intestine, unde conduc la diaree și la diverse boli.

Dacă este suprimată secreția de acizi din stomac, este suprimată și producția de pepsină și de acid clorhidric, care activează enzimele digestive; rezultatul este indigestia. Pe lângă aceasta, insuficient acid gastric înseamnă o mai dificilă absorbție a fierului sau a unor minerale cum ar fi calciul sau magneziul. Astfel, persoanele care au avut o gasterectomie (înlăturarea parțială sau totală a stomacului) pentru tratarea ulcerelor sau a cancerului la stomac sunt întotdeauna anemice, pentru că stomacul a fost înlăturat și nu mai secretă acizi specifici, corpul fiind incapabil să absoarbă fierul.

Mai mult, suprimarea acidului gastric distruge echilibrul bacterian din intestin, rezultatul fiind o slăbire a sistemului imunitar. Se spune că în intestinul uman trăiesc aproximativ un trilion de bacterii din cam 300 de specii diferite. Între acestea se găsesc aşa-zisele bacterii bune, cum ar fi *lactobacillus bifidus* (bifidobacteria) şi bacterii rele, cum ar fi bacteria galeză. Dar majoritatea bacteriilor din intestin nu sunt nici bune şi nici rele, sunt intermediare. Aceste bacterii au proprietăţi unice: dacă bacteriile „bune" din organism se înmulţesc în intestin, bacteriile intermediare devin bacterii „bune". Dacă bacteriile „rele" se înmulţesc, bacteriile intermediare devin „rele". Astfel, bacteriile intermediare vor înclina balanţa între bacteriile bune şi cele rele, iar această balanţă va determina sănătatea pe ansamblu a mediului intestinal.

Dacă secreţiile acide ale stomacului sunt insuficiente, enzimele digestive nu pot fi activate; drept rezultat, hrana nedigerată va avansa direct în intestine. Alimente care ar fi trebuit să treacă prin digestia primară şi să fie absorbite în intestin vor ajunge nedigerate în colon. Temperatura din interiorul colonului este de 37 de grade Celsius, echivalentă cu o zi toridă de miez de vară. Mâncarea nedigerată se descompune şi apare o fermentaţie anormală. Prin urmare, numărul de bacterii rele din colon ajunge la cote nefireşti, slăbind sistemul imunitar.

Astfel, cu cât iei mai mulţi antacizi, cu atât mai multe distrugeri suferă corpul tău. Pentru a evita aceste distrugeri, trebuie să *previi* arsurile de stomac sau senzaţiile de balonare care te determină să iei antacizi. Dacă înţelegi cauza arsurilor şi a balonărilor, poţi să le previi cu puţină precauţie.

Arsurile survin atunci când acidul din stomac urcă în esofag. Esofagul este foarte sensibil la acid, pentru că, în

mod normal, el este un mediu alcalin. Astfel, când acidul gastric urcă până în esofag, persoana afectată îşi înghite instinctiv saliva (care este alcalină), spălând acidul refulat. Totuşi, atunci când mănânci prea mult sau când ai o indigestie, situaţii care determină acidul să se acumuleze, devenind greu de spălat cu salivă, rezultatul sunt nişte iritaţii ale esofagului care seamănă cu nişte zgârieturi, numite eroziuni esofagiene. În această situaţie, dacă acidul gastric refulează în esofag, e ca şi cum ai pune alcool pe o rană, simptomele fiind durere sau neplăcere şi cunoscute ca arsuri. Iar medicamentele antiacide aduc o alinare prin împiedicarea apariţiei altor secreţii acide în stomac.

Altfel spus, ca să suprimi arsurile stomacale, tot ce trebuie să faci este să împiedici conţinutul stomacului să refuleze în esofag. Pentru aceasta, trebuie, în primul rând, să te abţii de la a mânca şi a bea prea mult şi să reduci consumul de tutun, alcool şi cafea. Alt lucru important de ţinut minte este că ar trebui să termini masa de seară cu patru sau cinci ore înainte de a te culca, pentru ca stomacul să fie gol atunci când dormi.

În mucoasa gastrică se găsesc minuscule protuberanţe numite *villi*, care secretă acizii gastrici. Când iei antacizi pentru a suprima secreţia de acid gastric, aceste vilozităţi se scurtează tot mai mult, iar funcţia lor se atenuează. Este fenomenul numit atrofie a mucoasei. Pe măsură ce atrofierea avansează, mucoasa gastrică se subţiază, cauzând inflamaţii — gastrita atrofică. Stomacul cu gastrită atrofică devine cu uşurinţă un focar de infecţie cu *Helicobacter pylon* (H. pylon) şi cu alte tipuri de bacterii, care vor înrăutăţi permanent inflamaţiile din stomac, rezultatul final fiind cancerul la stomac.

Infecțiile cu H. pylori sunt obișnuite în Statele Unite, iar persoanele infectate au riscuri de două până la șase ori mai mari de a face cancer la stomac. H. pylori se pot ascunde în mucus, care protejează mucoasa gastrică de acizii din stomac. Dat fiind că H. pylori se contractează oral, rata de infecție crește cu vârsta. Se estimează că, la persoanele de peste 50 de ani, rata de infecție cu H. pylori este de 50 la sută.

Infecția cu H. pylori nu conduce automat la cancer la stomac, dar pentru a suprima înmulțirea lui H. pylori este mai bine să eviți, pe cât posibil, să iei medicamente de stomac, inclusiv antiacizi.

Toate medicamentele sunt străine organismului

Americanii iau cu prea mare nonșalanță medicamente. Deși uneori medicamentele sunt necesare pentru tratarea anumitor boli, eu cred că toate medicamentele, fie ele cu rețetă sau fără, sunt, în esență, dăunătoare pentru organism, pe termen lung. Unii cred că medicamentele alternative nu au efecte secundare și sunt doar benefice, dar și această concepție este eronată. Fie că sunt chimicale, fie că sunt ierburi, medicamentele sunt, în general, străine organismului.

Ultima oară când am fost bolnav aveam 19 ani, doborât la pat de gripă. Așa că practic nu am luat niciun medicament în viața mea. Sunt ca proverbialul canar din mina de cărbuni. Dat fiind că de câteva decenii bune nu am luat niciun medicament, că nu consum alcool și nici tutun și că mănânc doar alimente care nu conțin aditivi sau chimicale agricole, voi avea o reacție extremă chiar și la o cantitate

minusculă de medicamente. De exemplu, dacă voi consuma supă *miso* în care mirodeniile conțin chimicale, pulsul îmi creşte cu 20 de bătăi pe minut şi efectiv simt cum mi se înroşeşte faţa. Chiar dacă beau o singură ceaşcă de cafea sau ceai, tensiunea mea sanguină creşte cu 1 sau 2 puncte.

În zilele noastre, multe persoane care reacționează chiar şi la cele mai mici cantități de medicamente, ca mine, sunt etichetate „hipersensibile la medicație", dar după părerea mea este o etichetă eronată. Aceasta este starea naturală a corpului uman. Cei mai mulți oameni consumă cu regularitate alcool, tutun, cafeină şi băuturi răcoritoare, mănâncă alimente care conțin aditivi alimentari şi mirodenii chimice şi de aceea dezvoltă o toleranță la substanțe chimice, devenind mai puțin sensibili la stimuli.

Dar eu sunt şi medic şi, ocazional, trebuie să le prescriu medicamente pacienților, atunci când consider că este necesar. Câtă vreme vor continua să prescrie medicamentație, doctorii au datoria să aleagă măcar acele medicamente care vor solicita cel mai puțin organismul. Din acest motiv, înainte de a prescrie un medicament nou, îl voi testa întotdeauna pe organismul meu, care este foarte sensibil la medicamente. Aceasta înseamnă că voi lua un sfert sau o optime din doza prescrisă, urmărind reacția propriului meu corp. Verific agresivitatea medicamentului experimentând pe propria piele.

Evident, în America toate efectele larg cunoscute ale medicamentelor sunt scrise în detaliu pe ambalaj. Dar, dacă nu îl iau eu însumi, nu voi cunoaşte niciodată adevăratele efecte ale unui medicament. De fapt, multe tipuri de medicamentație vor produce efecte care nu sunt amintite în documentația însoțitoare. Astfel, eu pot să explic efectele secundare atât din propria mea experiență, cât şi din

literatură. Numai după ce înțeleg complet un medicament îl prescriu unui pacient.

Totuşi, în ultimii ani am încetat să folosesc propriul meu corp pentru a testa efectele medicamentelor, pentru că un anume medicament încercat pe mine însumi m-a adus într-o stare în care am crezut că voi muri. Mă refer la un medicament popular pentru tratarea disfuncției erectile la bărbați.

La început, am încercat să rup în patru bucăți cea mai mică tabletă disponibilă, cea de 50 mg. Dar tableta este atât de tare, încât nu am putut să o sparg, oricât de mult am încercat. Aşa că am ras puțin din pastilă, am pus praful respectiv pe vârful degetului şi mi-am lins degetul. Deşi era o cantitate de nici măcar o şeptime din cea normală, am avut parte de nişte suferințe cumplite. Chiar şi acum, când mă gândesc la incident mă bucur că nu am luat mai mult.

Efectele au apărut după doar aproximativ 10 minute. Prima reacție a fost o congestie nazală. Apoi am început să respir cu greutate şi să simt ca şi cum mi s-ar umfla fața. Respirația mi-a devenit atât de grea, încât credeam că o să mor sufocat. Vă spun sincer: erecția era ultimul lucru care mă preocupa la ora aceea. În acel moment, covârşit de suferință şi anxietate, m-am rugat în tăcere să nu mor pe loc.

Din această experiență am învățat un lucru: cu cât apar mai rapid efectele, cu atât medicamentul este mai toxic. Când alegeți un medicament, vă rog să nu uitați că un medicament eficient, care aduce o uşurare imediată, va fi mult mai nociv pentru organism decât multe alte medicamente.

Chiar şi medicamentele gastrointestinale au nişte efecte secundare neaşteptate. De exemplu, dacă un om ia cu regularitate antacizi cum ar fi blocatorii H2, există posibilitatea apariției disfuncției erectile. Există studii care arată o

descreştere rapidă a densităţii spermatozoizilor. De aceea, nu exagerez când spun că problemele pe care le-am întâlnit în ultimii ani privind sterilitatea masculină se pot atribui diverşilor antacizi puternici de pe piaţă.

Între cei care sunt obişnuiţi să ia cu regularitate medicamentaţie pe reţetă, există unii care probabil nu ştiu ce fel de medicamente iau şi care sunt efectele lor primare şi cele secundare. Dar orice tip de medicament va exercita un stres oarecare asupra organismului şi de aceea este important să ştii care sunt riscurile aferente.

Arsura de stomac este un avertisment emis de organism; nu îl neglijaţi

De-a lungul anilor, am remarcat că pacientele mele cu cancer la sân au caracteristici intestinale rele, cum ar fi diverticuloză sau scaun stagnant. Părerea generală este că nu există nicio legătură între cancerul la sân şi cel la colon. Din ce am văzut în anii mei de practică, aceste două tipuri de cancer sunt de fapt foarte înrudite. Cercetătorii încearcă disperaţi să afle cauza cancerului, dar realitatea este că nu există un factor unic. Ce spun aici este adevărat şi pentru alte boli, pentru că diverse aspecte din jurul nostru — hrana, apa, medicamentele, lipsa de exerciţiu fizic, stresul, mediul în care trăim — toate influenţează subtil corpurile noastre şi conduc la apariţia bolii.

Din cauza apariţiei domeniilor specializate ale practicii medicale, există tendinţa de a studia doar acea parte a corpului în care se dezvoltă o anumită boală. Când pacienţii se plâng de arsuri la stomac, doctorii le spun să ia medicamente care să suprime secreţia de acizi gastrici, pentru că ei cred că arsura este „hiperaciditate gastrică". Cu alte

cuvinte, ei cred că este produs prea mult acid în stomac şi că această hipersecreţie trebuie cumva suprimată cu medicamente. Este adevărat că dacă suprimi secreţia de acizi gastrici vor dispărea simptomele de arsură. Dar, cum am spus mai sus, această formă de tratament va cauza daune serioase şi va solicita la maximum toate celelalte părţi ale corpului. Cred că ideea că arsurile, refluxul acid şi indigestia acidă ar fi rezultate ale „hiperacidităţii gastrice" este greşită. În realitate, *prea mult acid în stomac este un nonsens.* Acidul din stomac este produs pentru că este necesar pentru menţinerea echilibrului şi a sănătăţii pe ansamblu. Dacă vei anihila aceste mecanisme naturale ale organismului cu medicamente, cred că rezultatul va fi scurtarea vieţii.

Corpul uman constă dintr-un sistem foarte complex şi cu un echilibru foarte delicat. Acest sistem funcţionează şi în interiorul celor aproximativ 60 de trilioane de celule care constituie corpul uman. Dacă te preocupă serios sănătatea proprie, gândeşte-te că organismul porneşte de la nivelul celular. Celulele noastre sunt permanent înlocuite de celule noi. Celulele din anumite zone ale corpului sunt complet înlocuite cu altele noi în decurs de doar câteva zile. În alte zone, acelaşi proces poate dura câţiva ani. În cele din urmă, toate celulele sunt înlocuite. Aceste noi celule sunt create din apa şi hrana pe care le consumăm zilnic. Pornind de la această constatare, putem spune că sănătatea noastră este determinată de calitatea apei şi a hranei consumate de noi.

Sistemul nostru gastrointestinal, care absoarbe hrana şi apa, este deci partea fundamentală a corpului nostru. O calitate proastă a apei şi a hranei va face ca sistemul gastrointestinal să fie primul care suferă. Mai târziu, elementele rele care sunt absorbite trec în sânge şi sunt transportate

de acesta la toate celulele din organism. Oricât de slabe calitativ ar fi ingredientele, celulele trebuie să folosească ce au la dispoziție pentru a construi noi celule. Astfel, calitatea hranei şi a apei ne determină sănătatea.

După ce am descoperit că starea de sănătate a întregului organism este reflectată în caracteristicile gastrointestinale, le-am cerut pacienților să completeze nişte chestionare privind stilul de viață şi alimentația lor. Aceasta pentru a afla ce e bun şi ce e rău pentru organism, fără a mă lăsa influențat de prejudecățile pe care le aveam până atunci. Am putut ajunge la nişte concluzii proprii observând rezultatele mele clinice. Ce se întâmplă în interiorul corpului uman diferă de ceea ce se întâmplă într-un experiment din laborator. Unica modalitate de a descoperi adevărul este de a întreba direct organismul.

Numărul enzimelor este cheia sănătății tale

Coroborând rezultatele din chestionarul meu cu diverse date clinice, am aflat că există un factor unic care joacă un rol central în menținerea sănătății unei persoane. Acest factor este factorul enzimatic.

După cum am menționat mai sus, termenul de „enzimă" se defineşte prin „catalizator proteinic produs în celulele unei entități vii". Pe scurt, este un element necesar unei entități vii pentru a continua să trăiască.

Oriunde este viață, fie ea animală sau vegetală, vei găsi şi enzime. De exemplu, un lăstar apare dintr-o sămânță de plantă pentru că acolo acționează enzimele. Enzimele funcționează şi când un mugur se transformă în frunză. Activitățile organismului nostru sunt susținute şi ele de un mare număr de enzime. Digestia şi absorbția, mecanismul

metabolic prin care celulele vechi sunt înlocuite de celule noi, descompunerea toxinelor şi detoxificarea sunt, toate, rezultate ale acţiunii enzimelor.

Cele peste 5 000 de tipuri de enzime care acţionează în interiorul corpului uman se împart în două categorii mari: cele produse în interiorul organismului şi cele care vin din afară, sub formă de hrană. Între enzimele create de corp, aproximativ 3 000 de tipuri sunt produse de bacteriile intestinale.

O calitate comună tuturor persoanelor cu bune caracteristici gastrointestinale este aceea că ele consumă o mulţime de alimente bogate în enzime. Asta nu înseamnă doar consumarea de enzime venite din exterior, ci şi crearea unui mediu intestinal propice producerii active de enzime de către bacteriile intestinale.

Pe de altă parte, persoanele cu caracteristici gastrointestinale rele au în comun stiluri de viaţă care accelerează epuizarea enzimelor. Consumul curent de alcool şi tutun, mâncatul excesiv, consumul de alimente cu aditivi, medii stresante şi administrarea de medicamente vor epuiza o mare cantitate de enzime. Alte obiceiuri care distrug cantităţi importante de enzime includ consumul de alimente rele, care produc toxine în colon, expunerea la raze ultraviolete şi la alte unde electromagnetice care produc radicali liberi, care, la rândul lor, necesită detoxificarea cu ajutorul enzimelor, şi expunerea la stresul emoţional.

Învăţătura trasă este că trebuie să ducem o viaţă care măreşte cantitatea de enzime din corp, în loc să o diminueze. Această învăţătură este chintesenţa Programului de stil de viaţă şi de alimentaţie bazat pe factorul enzimatic.

Dacă un organism posedă enzime din belşug, vitalitatea şi sistemul imunitar sunt amplificate. Evitaţi epuizarea

enzimelor corporale — mențineți un nivel suficient al enzimelor — și corpul va fi sănătos.

În momentul acesta, numai un organism viu este capabil de a crea enzime. Putem să producem alimente artificiale care conțin enzime, cum ar fi alimentele fermentate, dar aceste enzime sunt, de fapt, produse de microorganisme cum ar fi bacteriile. Astfel, chiar dacă putem crea un mediu în care microorganismele produc enzime, nu putem sintetiza artificial enzimele noi înșine.

De aceea, programul alimentar și de stil de viață bazat pe factorul enzimatic subliniază importanța hranei. Cum am spus mai sus, consumul de alimente care conțin enzime creează un mediu intestinal care permite bacteriilor intestinale să producă enzime. Dacă fiecare entitate vie are un potențial enzimatic predeterminat, este cu atât mai vital pentru noi, care trăim într-un mediu stresant și poluant, să consumăm și să folosim eficient enzimele produse de alte entități vii.

Totul se reduce la enzimele-sursă

Am vorbit despre „enzime" cu un singur cuvânt, dar este nevoie de peste 5 000 de tipuri de enzime pentru ca un om să-și efectueze activitățile. Există multe tipuri, pentru că fiecare enzimă are o funcție unică. De exemplu, enzima digestivă numită amilază, aflată în salivă, va reacționa numai cu amidonul, în vreme ce pepsina, aflată în sucul gastric, va reacționa numai cu proteinele.

Dacă privești lucrurile astfel, se ridică imediat o întrebare: bun, băgăm în noi o mulțime de suplimente enzimatice prin hrană, mai produc enzime și bacteriile din intestin. Dar cum putem fi siguri că vom consuma exact

„tipul potrivit" de enzime, tipul necesar organismului la un moment dat?

Adevărul este că, chiar dacă vei consuma alimente care abundă în enzime, aceste enzime nu sunt direct absorbite şi folosite ca atare de organismul uman. Unele enzime, cum ar fi cele din ridichile *daikon* sau din cartofii dulci, acţionează direct în organele digestive, cum ar fi gura sau stomacul. Dar acestea sunt nişte excepţii. Cele mai multe enzime din alimente sunt descompuse în cadrul procesului de digestie şi absorbite prin intestin sub formă de peptide sau aminoacizi.

Vă puteţi întreba de ce aceste enzime sunt atât de importante, dacă nu le poţi folosi direct. Dar nu asta e problema. Datele clinice pe care le-am cules arată limpede că persoanele care consumă alimente bogate în enzime prezintă şi un nivel ridicat al enzimelor corporale.

Deci ce se întâmplă în corp, cum se produc aceste enzime? De aici încolo, voi explica teoria mea, bazată pe mai mult de patruzeci de ani de practică medicală zilnică, în care am examinat sute de mii de tracturi digestive. Observând datele mele clinice, am creat o ipoteză, conform căreia trebuie să existe o enzimă-prototip — o enzimă-sursă — pe care eu o numesc „enzima-minune".

Am început să cred că s-ar putea să existe o enzimă-prototip pentru că am remarcat că atunci când o cantitate mare dintr-o anumită enzimă era folosită într-o anumită zonă a corpului, apărea o penurie în enzimele necesare în alte regiuni. Am dat mai sus un exemplu: când este consumată o cantitate mare de alcool, multe enzime vor fi folosite pentru a descompune alcoolul. Rezultatul este o lipsă acută de enzime necesare în alte zone, pentru digestie şi absorbţie.

Această observație m-a condus la concluzia că miile de tipuri de enzime trebuie să își aibă cu toate originea într-un prototip, care este produs mai întâi și care apoi se convertește, la nevoie, într-o enzimă specifică, folosită acolo unde este necesar.

Enzimele sunt responsabile pentru toate funcțiile unui organism viu. Mișcările degetelor, respirația, bătăile inimii, toate activitățile acestea sunt posibile mulțumită enzimelor. Dar sistemul ar fi ineficient dacă fiecare enzimă folosită într-o anume activitate ar fi creată de la bun început în forma ei finală, fără a lua în seamă necesitățile în continuă schimbare ale organismului.

Dacă ipoteza mea este corectă, atunci când un organ sau o parte a corpului folosește o porțiune prea mare din rezerva de enzime, organismul va reuși doar cu greu să mențină homeostaza, să repare celulele și să susțină sistemele nervos, endocrin și imunitar, pentru că sursa de enzime va fi fost epuizată și va apărea o penurie în acele zone.

Celălalt argument pentru care cred în existența enzimelor-sursă este că folosirea curentă a alcoolului, tutunului și drogurilor va determina organismul să dezvolte o toleranță pentru aceste substanțe.

De exemplu, dacă bei alcool, acesta este absorbit în stomac și în intestin, se acumulează în ficat și este descompus de enzimele specifice alcoolului. Există mai multe tipuri de enzime care acționează în ficat în exact acest scop. Totuși, rata de descompunere a alcoolului diferă considerabil de la o persoană la alta. Oamenii cu metabolism rapid al alcoolului posedă multe enzime care sunt în măsură să rupă molecula de alcool în ficat. Asemenea persoane au o toleranță ridicată la alcool. Pe de altă parte, persoanele cu o toleranță scăzută la alcool au prea puține

enzime disponibile pentru descompunerea moleculelor de alcool.

Totuşi, chiar şi persoanele care aveau iniţial o toleranţă slabă la alcool pot să-şi mărească această toleranţă şi, în ultimă instanţă, vor putea să bea mult. Atunci când ficatul recunoaşte că este nevoie de un număr mare de enzime, organismul se ajustează şi îşi concentrează enzimele pentru metabolizarea alcoolului.

Astfel, numărul enzimelor dintr-o anumită zonă a corpului se va schimba atunci când este nevoie. Cum este posibil un asemenea lucru? Prin existenţa unei enzime-sursă, care se poate transforma în orice tip de enzimă. Atunci când se consumă alimente care conţin enzime, organismul stochează enzime-sursă, gata să fie folosite la nevoie.

La această oră, existenţa unei enzime-sursă este încă o ipoteză, dar eu am dovezi în sprijinul acesteia, din datele colectate de mine.

De ce medicamentele anti-cancer nu ne vindecă de cancer

Am discutat deja despre rolul distructiv al medicamentelor în organism. Cea mai mare problemă constă în faptul că medicamentele consumă un mare număr de enzime-sursă. Iar dintre medicamente, cele mai solicitante pentru enzimele-sursă sunt medicamentele anti-cancer.

Conform practicii medicale curente, substanţele folosite în chimioterapie se folosesc un timp limitat după operaţie, pentru a împiedica răspândirea cancerului, chiar dacă nu există dovezi că ar fi survenit metastaza. Aceste substanţe acţionează prin otrăvirea multor celule ale organismului, atât normale, cât şi maligne, în speranţa că organismul va

regenera celulele normale, lăsându-le pe cele maligne să moară.

Dat fiind că medicamentele folosite în chimioterapie sunt de fapt nişte otrăvuri mortale, eu nu le folosesc decât în cazuri absolut ieşite din comun. De exemplu, chiar dacă se descoperă celule canceroase în afara colonului, în nodulii limfatici, eu nu voi apela la chimioterapie. Planul meu de tratament constă, în primul rând, în înlăturarea chirurgicală a părţii invadate de cancer; după ce cancerul vizibil este înlăturat, încep să elimin ceea ce cred eu a fi *cauza* cancerului la respectivul pacient. Evident, mai întâi, îi recomand pacientului să renunţe la tutun şi alcool, să renunţe total la consumul de carne, de lapte şi de produse lactate. Pe lângă recomandarea de a urma Programul de alimentaţie şi stil de viaţă bazat pe factorul enzimatic, pacienţii sunt îndemnaţi şi să-şi ajusteze perspectiva mentală, antrenându-şi mintea să invoce cât mai multe gânduri şi sentimente de fericire. Astfel, planul meu de tratament are drept scop împiedicarea recurenţei cancerului, prin întărirea imunităţii organismului, prin promovarea unei mai bune sănătăţi fizice şi psihice.

Enzimele sunt răspunzătoare pentru repararea şi regenerarea celulelor, pentru întreţinerea sistemului imunitar şi pentru alte activităţi vitale. Numărul de enzime-sursă din organism determină dacă sistemul imunitar va funcţiona normal sau nu.

Consider că medicamentele anti-cancer sunt otrăvuri pentru că ele eliberează o cantitate mare de radicali liberi, foarte toxici. Prin aceasta, medicamentul omoară celulele canceroase din întregul organism.

Dar nu sunt omorâte numai celulele canceroase. În procesul respectiv mor şi multe celule normale. Vechea zicală

„cui pe cui se scoate“ probabil că a determinat modul în care doctorii folosesc medicația anti-cancer. În același timp, tratamentele chimioterapeutice pot fi considerate carcinogene.

Organismul uman acționează, în permanență, pentru menținerea homeostazei. Aceasta este cauza pentru care, atunci când în corp se acumulează cantități mari de radicali liberi foarte toxici, enzime-sursă de peste tot se transformă în enzimele specifice detoxificării acestor radicali liberi. Organismul încearcă să neutralizeze cum poate el mai bine pagubele cele mai grele produse de radicalii liberi.

Să nu fiu înțeles greșit: mulți au reușit să se vindece de cancer folosind chimioterapia, dar mulți dintre aceşti oameni sunt tineri şi probabil că aveau la dispoziție cea mai mare parte din resursele lor de enzime-sursă. Nivelul enzimei-sursă descreşte cu vârsta. Evident, există şi diferențe de la individ la individ, dar chimioterapia va reuşi cel mai probabil la tineri, pentru că aceştia încă au suficiente enzime-sursă capabile să ajute organismul să-şi revină după stresul tratamentului.

Binecunoscutele efecte secundare ale chimioterapiei sunt pierderea poftei de mâncare, greața şi căderea părului, dar după părerea mea toate aceste simptome au loc pentru că se folosesc cantități imense de enzime pentru detoxificare. Numărul enzimelor-sursă consumate în procesul detoxificării de după chimioterapie ar trebui să fie imens.

Atunci când nu sunt suficiente enzime digestive, o persoană îşi pierde pofta de mâncare. În același timp, metabolismul celular se diminuează, din cauza cantității insuficiente de enzime metabolice, iar membrana mucoasă a stomacului şi cea a intestinului îşi pierd aspectul regulat, cauzând greața. Deficiența de enzime metabolice conduce

la pielea descuamată, la ruperea unghiilor şi la pierderea părului. (Acelaşi lucru se întâmplă şi cu alte medicamente care ajung în corp, deşi gravitatea simptomelor este diferită.)

Medicamentele nu pot, esenţialmente, să vindece bolile. Unicul drum către o vindecare în orice boală constă în stilul nostru cotidian de viaţă.

De ce cancerul nu revine la persoanele care urmează Programul de alimentaţie şi stil de viaţă bazat pe factorul enzimatic

Tumorile se formează atunci când celulele anormale se multiplică şi devin mase distincte în interiorul ţesuturilor. Aceste mase pot fi tumori benigne, care nu intră în metastază, nu se infiltrează în alte părţi ale corpului şi au o creştere limitată. Sau pot fi maligne, invazive, caz în care e vorba de cancer.

Când eşti diagnosticat cu cancer, primul lucru pe care trebuie să îl verifici este dacă a intrat sau nu în metastază. Dacă a intrat, va fi dificil să înlături pe cale chirurgicală toate zonele afectate şi să ai parte de o recuperare totală.

Metastaza înseamnă apariţia cancerului în altă regiune decât cea iniţială. În general, se spune că un cancer a intrat în metastază atunci când celulele canceroase se deplasează prin nodulii limfatici şi prin vasele de sânge şi ajung la alte organe, unde încep să se înmulţească. Dar eu am o concepţie diferită. Cred că procesul de multiplicare al celulelor canceroase într-un loc are repercusiuni în alte organe, făcând ca întregul corp să fie mai vulnerabil la cancer.

În mod obişnuit, cancerul este descoperit atunci când tumoarea a crescut până la un diametru de un centimetru.

O tumoare se dezvoltă dintr-o singură celulă canceroasă, care se multiplică. O tumoare necesită câteva sute de milioane de celule pentru a se numi tumoare.

Prin urmare, formarea unei tumori necesită ceva timp, care nu este deloc scurt. Cancerul este o boală legată de stilul de viață. Astfel, apariția cancerului într-un anume loc înseamnă că cel mai probabil există în alte regiuni ale corpului celule canceroase care nu au evoluat încă în tumori. Aceste celule constituie o serie de bombe cu explozie întârziată plantate peste tot în corpul tău. Locul în care aceste bombe vor exploda mai întâi este determinat de diverşi factori, cum ar fi caracteristicile ereditare ale persoanei şi mediul în care ea trăieşte. Pentru cineva care consumă foarte multe alimente care conțin substanțe chimice folosite în agricultură şi aditivi, s-ar putea ca o bombă să explodeze prima dată în ficat, care este răspunzător de controlul procesului de detoxificare. Pentru persoanele care au ore neregulate ale meselor zilnice şi care beau ceai sau iau medicamente anti-acizi cu regularitate, bomba din stomac ar putea să explodeze prima. Chiar dacă stilul de viață este acelaşi, locația primei bombe care va exploda poate să difere, în funcție de factorii ereditari. Cu alte cuvinte, cancerul nu este o boală localizată, care invadează doar o zonă a corpului. Este o boală globală, a întregului corp, care afectează corpul ca un întreg.

Cauza pentru care pare să se răspândească peste tot, să intre în metastază, este că bombele plantate în întreg corpul încep să explodeze una după alta, cu întârziere. Luând în considerare toate acestea, devine foarte problematic dacă înlăturarea pe cale chirurgicală a zonei primare afectate, inclusiv a nodulilor limfatici şi a vaselor de sânge, este abordarea cu adevărat potrivită.

Se consideră că înlăturarea pe cale chirurgicală a cancerului din situl primar este periculoasă, dacă pierzi din vedere metastaza, pentru că înlăturarea va accelera procesul de creştere a cancerului metastatic din alte regiuni ale corpului. Şi este normal să fie aşa, dacă te gândeşti la cancer ca fiind o boală a întregului organism. Dacă elimini organe, nodulii limfatici şi vasele de sânge dintr-un organism cu energia deja epuizată, este firesc ca funcţia imunitară a organismului să se deterioreze şi mai rapid.

În cazurile de cancer la colon, eu nu înlătur mesenteriile*, pentru a împiedica răspândirea cancerului la nodulii limfatici din alte regiuni. Cred că distrugerile sunt mai mari dacă pierzi nodulii limfatici decât dacă laşi o mică regiune canceroasă intactă.

În medicina modernă, se consideră că organul afectat nu se va vindeca singur, dacă nu ai extirpat cancerul pe cale chirurgicală. Dar experienţa mea spune altfel. Sistemul imunitar şi capacitatea de vindecare pe cale naturală ale oamenilor par să fie mult mai puternice decât se credea în mod obişnuit. Drept dovadă, pacienţii mei care încă mai au puţin cancer în nodulii limfatici, dar cine urmează experienţa mea alimentară nu au parte de recurenţa cancerului. Dacă îţi îmbunătăţeşti hrana, conform Programului de stil de viaţă şi alimentaţie bazat pe factorul enzimatic, enzimele-sursă, care constituie energia vitală, vor fi suplimentate în cantităţi mari. În acelaşi timp, obiceiurile de viaţă care epuizează enzimele-sursă sunt corectate, deci beneficiul este dublu. Enzimele-sursă se refac într-un număr mulţumitor, întărind puterea de autoapărare a organismului şi activând celulele imunitare, care vor suprima recurenţa cancerului.

---

* Pliuri ale peritoneului, care conectează intestinele la peretele abdominal dorsal. (*N.a.*)

Dar această terapie are limita ei. În cazul unui cancer ajuns până în ultimul stadiu, indiferent de cât de mult îți vei îmbunătăți alimentația sau stilul de viață sau vei lua suplimente pentru întărirea sistemului imunitar, va fi dificil să-ți refaci complet funcțiile normale ale organismului. Asta pentru că enzimele-sursă au fost deja epuizate.

Totuşi, experiența mea clinică arată că până şi persoane care au o treime până la jumătate din circumferința interioară a colonului invadate de cancer nu vor avea parte de o recurență a cancerului şi îşi vor putea reface sănătatea *dacă*, după ce cancerul inițial a fost înlăturat, vor urma o alimentație şi un orar adecvat al meselor şi vor lua suplimente în loc să treacă la chimioterapie, pentru a permite enzimelor-sursă să acționeze mai eficient.

Cei mai mulți dintre pacienții mei vin pentru examinări de rutină, aşa că nu examinez mulți pacienți cu cancer avansat. Dar dintre acei pacienți bolnavi de cancer care practică Programul de stil de viață şi alimentație bazat pe factorul enzimatic după operație, niciunul nu a avut vreo recurență sau metastază. Iar acest fapt merită să fie îndeaproape analizat.

Valoarea limitată a medicamentelor

Repet: la nivelul cel mai fundamental, cele mai multe medicamente nu vindecă bolile. Medicamentele pot fi utile atunci când avem o durere sau o hemoragie serioasă sau în caz că trebuie să suprimăm de urgență nişte simptome care trebuie alinate. Până şi eu prescriu uneori agenți antacizi de blocare H2 unor pacienți care se plâng de sângerări sau de dureri de la ulcerul de stomac. Dar îmi avertizez pacienții că nu e bine să ia asemenea medicamente o perioadă mai

lungă de două–trei săptămâni. E drept că medicamentele atenuează durerea, dar cauza ulcerului trebuie îndepărtată. Ulcerul este provocat de câțiva factori, cum ar fi stresul şi cantitatea, calitatea şi timpul meselor. Dacă nu se tratează cauzele de la rădăcină, nicio cantitate de medicamente nu va reuşi să vindece boala. Chiar dacă, aparent, ulcerul a fost vindecat pentru o vreme, cu ajutorul medicamentelor, el va izbucni din nou, cu siguranță.

Singura cale autentică spre vindecare, pentru orice boală, constă în stilul nostru cotidian de viață. Prin urmare, îndată ce cauza este înlăturată şi ulcerul la stomac este vindecat, pentru a împiedica ulcerul să reapară, este important să urmezi cu regularitate anumite obiceiuri alimentare.

Enzimele-sursă nu se produc automat. Când ai grijă ce şi cum mănânci, când duci o viață sănătoasă, care nu epuizează enzimele, atunci viața însăşi va produce energia necesară organismului tău. Secretul vindecării bolilor şi al unei vieți sănătoase şi lungi constă în a şti cum să limitezi epuizarea inutilă a prețioaselor tale enzime-sursă.

Bunul-simț alimentar poate să fie periculos pentru organismul tău

Dacă reexaminăm ceea ce considerăm a fi de bun-simț în materie de alimentație şi digestie, vedem că multe lucruri pe care le credeam, îndeobşte, bune, acționează de fapt împotriva mecanismelor naturale ale corpului. Să luăm, de pildă, alimentația considerată bună pentru bolnavi. În Statele Unite, supa de pui este favorita bolnavilor. Pentru pacienții de ulcer se consideră că sunt bune alimentele fade, cum ar fi pâinea albă sau pudingul. Dacă eşti spitalizat în Japonia, indiferent de boală, spitalul îți va servi pe

loc fiertură de orez. Spitalele cred că îşi arată grija pentru pacienţi, în special pentru cei care au avut operaţii chirurgicale invazive, atunci când spun „să începem cu nişte fiertură de orez, ca să nu stresăm suplimentar stomacul şi intestinele". Dar este, de fapt, o mare greşeală.

Eu le ofer cu regularitate pacienţilor mei mese obişnuite, chiar dacă au avut operaţie pe stomac. Dacă ştii cum acţionează enzimele, atunci vei înţelege imediat de ce alimentele neprelucrate sunt mai bune decât fierturile. Sunt mai bune pentru că îţi cer să mesteci serios. Enzimele digestive din salivă, atunci când se amestecă cu hrana, în procesul de masticaţie, îmbunătăţesc digestia şi absorbţia, pentru că descompunerea moleculelor din alimente are loc mai lin. Dar fierturile sunt prin natura lor moi şi sunt înghiţite fără a fi bine mestecate. Fierturile nu se digeră bine, pentru că nu s-au amestecat cu suficiente enzime, în vreme ce mâncarea normală este mestecată bine şi de asemenea digerată bine.

Le-am servit pacienţilor sushi obişnuit la doar trei zile după ce au avut operaţie la stomac. Dar i-am instruit: „mestecaţi cum trebuie fiecare îmbucătură, de 70 de ori". Este foarte important să mesteci ca lumea; şi nu e valabil numai pentru bolnavi. Pentru ca procesul de digestie şi absorbţie să decurgă lin, sfătuiesc pe toată lumea, chiar şi pe cei care nu au probleme gastrointestinale, să mestece cu conştiinciozitate fiecare îmbucătură de 30-50 de ori. Cealaltă eroare adesea repetată este laptele din mâncarea de spital. Principalii nutrienţi din lapte sunt proteinele, grăsimea, glucoza, calciul şi vitaminele. Laptele este foarte popular din cauza conţinutului ridicat de calciu, care se presupune că ar ajuta în lupta contra osteoporozei.

Adevărul este, din păcate, că nu există aliment mai greu de digerat decât laptele. Laptele este o substanţă lichidă şi

sunt destui cei care îl beau ca pe apă, atunci când le e sete; dar aceştia comit o greşeală uriaşă. Caseina, care constituie cam 80% din cantitatea proteinelor din lapte, se încheagă îndată ce a intrat în stomac, făcând digestia foarte dificilă. Mai mult, laptele din comerțul cu amănuntul este omogenizat. Omogenizarea înseamnă egalizarea conținutului de grăsime al laptelui, prin simpla lui agitare. De ce este omogenizarea rea? Pentru că atunci când laptele este agitat, în amestec intră şi aer, iar grăsimile din lapte devin o substanță grasă oxidată — grăsime în stare avansată de oxidare. Cu alte cuvinte, omogenizarea produce radicali liberi şi exercită o influență negativă asupra organismului.

Laptele care conține această grăsime oxidată este apoi pasteurizat la o temperatură înaltă, de peste 100 grade Celsius. Dar enzimele sunt sensibile la temperatură şi încep să se distrugă de pe la 93 de grade Celsius. Cu alte cuvinte, laptele vândut la magazin nu numai că este sărac în prețioasele enzime, ci conține grăsimi oxidate şi proteine a căror calitate este alterată de temperaturile înalte. Într-un fel, laptele poate fi considerat cel mai prost aliment posibil.

De altfel, am auzit că dacă îi vei da unui viței lapte de la magazin, în locul laptelui de la vaca-mamă, vițelul va muri în patru-cinci zile. Viața nu poate fi menținută cu alimente care nu conțin enzime.

Laptele produce inflamații

Prima oară când am auzit că laptele nu este bun pentru organism, a fost acum peste 35 de ani, când propriii mei copii au avut dermatită atopică*, la vârsta de şase–şapte luni.

* O inflamație puternică a pielii. (*N.a.*)

Mama copiilor a urmat instrucțiunile medicului pediatru, dar oricât de mult au fost tratați, dermatita copiilor nu s-a ameliorat absolut deloc. Apoi, în jurul vârstei de trei-patru ani, fiul meu a început să aibă episoade de diaree acută. Iar în cele din urmă a început să aibă sânge în fecale. Examinându-l cu endoscopul, am descoperit că prezintă fazele timpurii ale unei colite ulceroase*.

Dat fiind că știam că această boală este legată de alimentația pacientului, m-am concentrat asupra analizei hranei copiilor. După cum a reieșit, copiii au început să prezinte simptomele de dermatită atopică atunci când soția mea a încetat să-i mai alăpteze natural și i-a trecut pe lapte din comerț, conform indicațiilor pediatrului. Am eliminat imediat tot laptele și toate produsele lactate din alimentația copiilor. Tot imediat, au dispărut și sângele din scaun, și chiar și dermatita atopică, fără urmă.

În urma acestei experiențe, am început să întocmesc o listă pe articole cu cât lapte și produse lactate consumau pacienții mei, cărora le-am cerut să-mi relateze istoria alimentației lor. În conformitate cu datele mele clinice, există o mare probabilitate să dezvolți o predispoziție la alergii prin simplul consum de lapte și de produse lactate. Aceasta se corelează bine cu studii recente de alergologie, care arată că atunci când femeile gravide beau lapte, copiii lor sunt mai predispuși la dermatită atopică.

În ultimii 30 de ani, rata cazurilor de dermatită atopică și de alergie la fân a crescut în Japonia într-un ritm uluitor. S-a ajuns, la ora actuală, la o persoană din cinci. Există mai multe ipoteze asupra acestei rapide creșteri a numărului alergicilor, dar eu cred că principala cauză este

* Inflamație gravă, care constă în ulcerații în interiorul colonului. (*N.a.*)

introducerea laptelui în prânzul oferit de şcoli, la începutul anilor 1960.

Laptele, care conține multe substanțe grase oxidate, afectează mediul intestinal, mărind numărul bacteriilor rele şi distrugând echilibrul florei bacteriene intestinale. Rezultatul este producerea, în interiorul intestinului, a unor toxine cum ar fi radicalii liberi, săruri ale acidului sulfhidric şi amoniac. Cercetările asupra proceselor chimice prin care trec aceşti compuşi şi a bolilor pe care le produc sunt încă în curs, dar au apărut deja articole în care laptele este arătat cu degetul nu numai ca fiind cauza unor alergii, ci şi fiind legat cauzal de diabetul infantil*. Aceste articole ştiințifice sunt disponibile pe Internet şi vă îndemn să le citiți cu ochii dumneavoastră.

De ce consumul exagerat de lapte va duce la osteoporoză

Cea mai răspândită superstiție legată de lapte este că ajută la prevenirea osteoporozei. Conținutul de calciu al corpului nostru descreşte cu vârsta şi atunci suntem sfătuiți să bem o grămadă de lapte, ca să evităm osteoporoza. Dar este o gravă eroare. Dacă bei prea mult lapte, *sigur* vei face osteoporoză.

Credința comună este că se asimilează mult mai uşor calciul din lapte decât acela din alte alimente, cum ar fi peştii mici; dar lucrurile nu stau chiar aşa.

Concentrația calciului din sângele uman este în mod normal fixă, în jur de 9–10 miligrame**. Dar atunci când

---

* Vezi www.sciencenews.org/pages/sn_arc99/6_26_99/fob2.htm (*N.a.*)

** La suta de mililitri de sânge. (*N.t.*)

bei lapte, concentrația de calciu din sânge creşte brusc. La prima vedere, se pare că avem la dispoziție o grămadă de calciu, care abia aşteaptă să fie absorbit; dar această creştere a calciului din sânge îşi are dezavantajele ei. Când concentrația de calciu din sânge creşte brusc, organismul încearcă să aducă nivelul la normal, prin excretarea de calciu prin rinichi, sub formă de urină. Cu alte cuvinte, dacă încerci să bei lapte ca să asimilezi calciu, rezultatul (paradoxal) este o descreştere a cantității de calciu din organism. Toate cele patru țări mari producătoare de lactate — America, Suedia, Danemarca şi Finlanda —, în care se consumă zilnic mari cantități de lapte, au parte de multe cazuri de fractură de bazin şi de osteoporoză.

Prin contrast, peştele mic şi algele marine, pe care japonezii le-au consumat de când se ştiu, şi care erau considerate sărace în calciu, conțin calciu care nu se absoarbe rapid şi care nu ridică brusc nivelul calciului din sânge. Mai mult, în perioada în care japonezii nu consumau lapte, practic, nu au existat cazuri de osteoporoză. Nici acum nu prea auzi despre multe cazuri de osteoporoză între cei care nu beau lapte cu regularitate. Organismul poate absorbi necesarul de calciu şi de alte minerale prin digerarea creveților, a peştelui mic şi a algelor marine.

De ce pun sub semnul întrebării „mitul" iaurtului

Recent, au devenit foarte populare în Japonia diverse tipuri de iaurt, cum ar fi „Iaurt de la Marea Caspică" sau „Iaurt cu aloe", din cauza publicității care le declară bune pentru sănătate. Dar, după părerea mea, toate acestea sunt eronate. Aud, adesea, persoane care consumă iaurt, care îmi

spun că situația lor gastrointestinală s-a îmbunătățit, că nu mai sunt constipate, că au slăbit. Toți aceşti oameni cred că aceste rezultate se datorează lactobacililor, bacteriile din toate tipurile de iaurt.

Dar această credință în binefacerile lactobacililor este dubioasă din capul locului. Lactobacilii sunt bacterii produse inițial în intestinul uman. Aceşti microbi au numele generic de „bacterii rezidente în intestin". Organismul uman are un sistem de apărare împotriva bacteriilor şi a virusilor care vin din exterior, astfel încât, chiar şi bacterii care, în mod normal, sunt benefice pentru organism, cum ar fi lactobacilii, vor fi atacate şi distruse de către sistemul natural de apărare, pentru că nu sunt bacterii rezidente în intestin.

Prima linie de apărare este acidul din stomac. Cei mai mulți lactobacili ajunşi în stomac vor fi distruşi de acizii gastrici. Din această cauză, tipurile mai noi de iaurt au fost îmbunătățite şi acum se vând cu sloganul „lactobacili care ajung la intestinul tău". Dar chiar dacă ajung în intestin, cum pot aceste bacterii să conlucreze umăr la umăr cu bacteriile rezidente acolo?

De ce pun eu sub semnul întrebării această afirmație despre iaurt? Pentru că, în mediul clinic, caracteristicile intestinale ale tuturor celor care consumă iaurt zilnic nu sunt niciodată bune. Am bănuiala serioasă că, chiar dacă lactobacilii din iaurt ajung neatinşi în intestin, ei nu au nicio contribuție pozitivă; tot ce fac este să tulbure flora intestinală.

Bun, atunci de ce sunt atât de mulți cei care simt că iaurtul le îmbunătățeşte sănătatea? Pentru mulți, iaurtul pare să „vindece" constipația. Dar această „vindecare" este, de fapt, crearea unei uşoare stări de diaree. Iată care este

mecanismul probabil: adulții au o lipsă semnificativă din enzima care descompune molecula de lactoză. Lactoza este zahărul din produsele lactate. Dar lactaza, enzima care descompune lactoza, are o concentrație tot mai redusă pe măsură ce înaintăm în vârstă. Într-un fel, e firesc; laptele este consumat de copiii mici, nu de adulți. Cu alte cuvinte, lactaza este o enzimă de care adulții nu prea au nevoie.

Iaurtul are o concentrație mare de lactoză. Astfel, când mâncăm iaurt, acesta nu poate fi digerat cum trebuie, din cauza lipsei lactazei; rezultatul este o indigestie. Pe scurt, mulți au o ușoară diaree atunci când consumă iaurt. Iar această diaree, care este de fapt excreția scaunului stagnant care s-a acumulat în colon până la acea oră, este etichetată, în mod greșit, drept o vindecare a constipației.

De fapt, starea generală a intestinului se va înrăutăți dacă vei consuma iaurt zilnic. Pot spune aceasta cu toată încrederea, bazându-mă pe datele mele clinice. Dacă vei consuma zilnic iaurt, mirosul scaunului și al gazelor aferente va deveni tot mai puternic. Iar aceasta este o indicație că mediul tău intestinal stă rău. Asta pentru că acest miros este o consecință a toxinelor produse în intestin. Deci, chiar dacă lumea vorbește despre efectele bune asupra sănătății ale iaurtului (iar companiile producătoare abia așteaptă să trâmbițeze aceste povești), în realitate există multe aspecte ale iaurtului care nu sunt bune pentru organism.

După cum am spus de la bun început, am intrat într-o epocă în care noi trebuie să fim foarte atenți la starea sănătății noastre. În loc să accepți toate informațiile care ți se pun în față, este necesar să evaluezi valoarea lor de adevăr prin testarea fiecărei informații pe propria piele.

Când spun „pe propria piele", nu mă refer la a mânca sau a încerca automat ceva nou. Persoana care crede că

iaurtul îi rezolvă constipația pentru că îi produce o diaree nu se uită la întregul ansamblu. Să verifici pe propria piele, înseamnă să cauți mai întâi cele mai bune sfaturi disponibile, apoi să le pui în practică şi, în final, să mergi la un doctor de încredere şi să-ți cercetezi periodic tractul gastrointestinal. Aceasta îți va permite să accepți sau să respingi rezultatele sfaturilor venite din partea unor terțe persoane. Dacă ai de gând să pui în practică Programul de stil de viață şi alimentație bazat pe factorul enzimatic, promovat de cartea de față, te îndemn să te supui unei examinări endoscopice înainte de a începe punerea lor în practică, apoi să repeți analiza după două sau trei luni. Fără îndoială, vei vedea nişte schimbări spectaculoase, în bine, ale caracteristicilor tale gastrointestinale. Pentru a duce o viață lungă şi sănătoasă, nu te lăsa sedus de vocile din afară; mai degrabă înclină capul şi ascultă cu atenție vocile care vin din interiorul propriului tău corp.

Capitolul 2

Programul de alimentație bazată pe factorul enzimatic

Se zice că „eşti ceea ce mănânci". Bolile, viața şi sănătatea sunt rezultatul a ceea ce mănânci în fiecare zi.

În 1996, influențat de *Raportul McGovern* din Statele Unite, Ministerul Sănătății, Muncii şi Securității Sociale din Japonia a decis să modifice nomenclatorul pentru diversele „boli adulte", cum ar fi cancerul, bolile cardiace, diabetul, accidentele cerebro-vasculare, hipertensiunea şi hiperlipidemia (concentrația înaltă de colesterol); acestea au devenit „boli legate de stilul de viață". Devenise limpede, prin reexaminarea relației dintre alimentație şi sănătate, că aceste boli îşi au originea în obiceiurile legate de stilul de viață şi nu în înaintarea în vârstă.

Dar în practica medicală modernă occidentală, pacienții sunt rareori întrebați ce mănâncă. Cred că motivul pentru care colita ulcerată, boala Crohn, boala țesutului conectiv şi leucemia sunt considerate „boli incurabile cu cauze necunoscute" este acela că nu avem informații suficiente privind preferințele alimentare ale oamenilor. Dacă s-ar efectua mai multe studii în privința relației dintre istoria alimentației şi boli, am fi în măsură să transformăm „cauzele necunoscute" în „cauze cunoscute".

Persoanele care vor avea, fără îndoială, parte de boli legate de stilul de viață sunt acelea care fumează țigări, consumă zilnic alcool şi mănâncă o grămadă de carne, fără să se atingă de fructe sau legume, consumând şi produse

lactate, cum ar fi lapte, iaurt sau unt, mai ales dacă o fac de la o vârstă fragedă. Tipurile de boli pe care le vor face depind de predispoziția lor genetică și de mediu. De exemplu, persoanele care au, din cauza zestrei genetice, artere mai slabe vor face hipertensiune, arterioscleroză sau boli cardiace; persoanele care au rinichi mai puțin robuști probabil vor avea diabet. La femei, fibroizi, chisturi ovariene și boli la sâni, care pot evolua spre cancer; la bărbați, o prostată mărită (hipertrofie prostatică) poate conduce la cancer la prostată, dar ei pot face și cancer la plămâni, polipi la colon și artrită. Deși tipul bolii depinde de predispoziția genetică și de condițiile de mediu, nu încape nicio îndoială că persoanele cu aceste obiceiuri de viață vor face vreo boală.

La cam doi ani după ce am început să examinez direct situația din stomac și intestin, folosind endoscopul, am început și să-mi chestionez pacienții despre istoria lor alimentară. Când o persoană vine la consult sau la un simplu examen fizic, este întrebată despre stilul de viață. Dar, în cele mai multe cazuri, aceste examinări se concentrează asupra prezentului, absolut inutil. Pentru a înțelege de ce ne îmbolnăvim, este necesar să înțelegem întreaga istorie alimentară a cuiva. Cu alte cuvinte, când și ce mănâncă și cât de frecvent mănâncă ce mănâncă. Evident, unii pacienții nu sunt în stare să-și amintească toate detaliile, dar dacă am răbdare aflu de obicei lucruri interesante. De exemplu, la persoanele care beau lapte, cum se vor îmbolnăvi depinde de când au început să bea lapte: curând după înțărcare sau maturi fiind. Urmărind istoria alimentară a pacienților bolnavi de cancer, aflu de obicei că aceștia sunt pe un regim care constă în principal din proteine animale și lactate, cum ar fi carne, pește, ouă și lapte. Mai mult, am aflat că există o corelație directă între momentul în care apare

boala şi perioada şi frecvenţa cu care persoana respectivă consumă aceste alimente. Cu alte cuvinte, cu cât o persoană începe mai devreme să mănânce predominant alimente de origine animală, cu atât mai devreme se va declanşa boala. Există diverse tipuri de cancer — cancer la sân, la colon, la prostată, la plămâni — dar, indiferent de tip, conexiunea cu alimentaţia bazată pe carne rămâne neschimbată.

Şi, indiferent de tipul de cancer contractat de persoana cu pricina, situaţia intestinală a pacienţilor de cancer este problematică, fără excepţie. Întotdeauna îmi îndemn pacienţii cu cancer, de orice tip, să facă o examinare colonoscopică, pentru că sunt şanse mari să dezvolte şi polipi sau cancer la colon.

Toţi pacienţii cu cancer pe care i-am examinat au fost exact aşa cum m-am aşteptat. Femeile cu cancer la sân şi bărbaţii cu cancer la prostată au avut, în mare parte, şi anomalii la colon. Tot mai mulţi doctori americani le recomandă pacienţilor cu cancer la sân, la prostată sau de alt tip să-şi facă o examinare colonoscopică. Este o practică larg acceptată în America la ora actuală. (Dacă vreunul dintre cititorii prezentei cărţi a avut sau are cancer, îl sfătuiesc să efectueze cât mai curând o examinare colonoscopică.)

Nu spun că dacă mănânci anumite tipuri de alimente te vei îmbolnăvi pe loc. Dar efectele obiceiurilor tale alimentare categoric se vor acumula în organism. Nu te simţi uşurat doar pentru că nu au apărut încă simptomele. Totul se perfecţionează dacă exersezi, dar dacă vei exersa zi de zi şi an după an obiceiuri proaste, este foarte probabil că vei deveni perfect bolnav.

În acest moment, suntem înconjuraţi de o largă varietate de alimente. Dacă vrei să trăieşti o viaţă lungă şi sănătoasă,

trebuie să înțelegi că nu poți alege ceea ce mănânci pur și simplu pe criteriul „are gust bun". Știind acest lucru, care sunt criteriile pentru alegerea alimentelor tale de toate zilele?

Consumă alimente care conțin enzime din belșug

Încă de mic copil, am avut un dar deosebit: mă înțeleg perfect cu câinii de orice fel. Nu e deloc greu. Tot ce trebuie să faci e să pui pe palmă niște salivă și să-l lași pe câine să-ți lingă mâna. Prin asta, devii instantaneu prieten cu orice câine.

Am avut câini mulți, încă din copilărie, și știu că unui câine îi place să lingă oamenii pe gură. M-am întrebat care să fie cauza și în ultimă instanță mi-am dat seama că le place saliva. Mi-am verificat ipoteza: toți câinii pe care i-am întâlnit au dat fericiți din coadă. Când am folosit pentru prima oară metoda, eram școlar. M-am împrietenit, în scurt timp, cu toți câinii din cartier. Evident, la vremea aceea nu am înțeles de ce câinilor le place atât de mult saliva. Misterul a fost rezolvat când am devenit doctor și am început să văd cum e cu enzimele.

„Asta e! Câinii vor enzimele din salivă!"

De aici, am început și să înțeleg de ce toate animalele vor enzime. Un animal carnivor, de pildă leul, după ce își omoară prada, el va mânca mai întâi organele interne, care sunt o comoară când e vorba de enzime. Eschimoșii trăiesc în zone cu condiții extreme, unde, practic, nu crește nicio plantă, consumă în primul rând organele interne ale focilor capturate. Iepurii își mănâncă propriile excreții, pentru a reabsorbi nutrienții și enzimele rămase.

În ultima vreme, a crescut brusc rata îmbolnăvirii animalelor de companie şi probabil că deja aţi ghicit cauza. Cauza este hrana pentru animale. Se spune că hrana pentru animale asigură un echilibru nutriţional; dar este o afirmaţie bazată pe teoriile moderne ale nutriţiei, care ignoră sistematic enzimele. Chiar dacă această hrană conţine destule calorii şi nutrienţi cum ar fi vitamine, minerale, proteine şi grăsime, dacă ea nu conţine enzime, entitatea vie nu îşi poate menţine viaţa.

Preţioasele enzime sunt sensibile la căldură şi se vor disocia în intervalul dintre 48 şi 115 grade Celsius. În ciuda acestui fapt, hrana pentru animale este întotdeauna încălzită în cadrul procesului de fabricaţie, fie ea în cutii de conserve, fie uscată. Altfel spus, enzimele se pierd în procesul de producţie. Animalele sălbatice nu mănâncă hrană încălzită. În viitorul apropiat, cred eu, va deveni evident că şi multe dintre tipurile de boli ale animalelor din casă sunt legate tot de stilul de viaţă.

Problema hranei animalelor de companie este valabilă şi pentru hrana umană. Nutriţioniştii de azi se concentrează strict pe calorii şi nutrienţi. „Nu consumaţi prea multe calorii şi încercaţi să aveţi mese bine echilibrate din punct de vedere nutriţional." Asta e mantra dieteticienilor moderni. În mod obişnuit, se recomandă ca un bărbat să consume zilnic 2 000 de calorii, iar femeile 1 600, iar aceste calorii să acopere în mod egal toate cele patru grupe alimentare. Prima grupă constă în produse lactate şi ouă — alimente cu un înalt conţinut în proteine, de înaltă calitate, grăsimi, calciu, vitaminele A şi B2 — aşa-numitele „alimente complete". A doua grupă constă în alimente care contribuie la producerea de masă musculară şi de celule sanguine — produse cum ar fi carnea, peştele şi legumele gen fasole — proteine de

calitate, grăsimi, vitamine B1 şi B2 şi calciu. A treia grupă alimentară constă în legume şi fructe, alimente care conţin vitamine, minerale şi fibre şi menţin sănătatea generală a organismului. În fine, grupa a patra constă în cereale, zaharuri, uleiuri şi grăsimi: alimente care contribuie la menţinerea temperaturii corporale şi a energiei. Aceste alimente conţin carbohidraţi, grăsimi şi proteine.

După cum vedeţi, cuvântul „enzime" nu apare nicăieri.

Este adevărat că nu e uşor să evaluezi conţinutul în enzime al unui aliment. Aşa cum orice organism conţine un număr diferit de enzime, numărul lor diferă de la un aliment la altul şi chiar în interiorul fiecărei grupe alimentare, între alimentele individuale. De exemplu, numărul de enzime din două mere din aceeaşi varietate depinde de mediul în care au crescut şi de câte zile au trecut de la recoltare.

În cadrul stilului de viaţă pe care îl promovez eu, recomand alimente care conţin multe enzime, pe care le consider „hrană bună", în contrast cu alimentele care conţin enzime prea puţine sau deloc „hrana rea". Din aceste motive, cele mai bune alimente sunt acelea care sunt crescute pe terenuri arabile fertile, bogate în minerale, fără utilizarea substanţelor chimice agricole sau a îngrăşămintelor artificiale, alimente consumate îndată ce au fost recoltate. Cu cât sunt mai proaspete, legumele, fructele, carnea şi peştele conţin cu atât mai multe enzime. Când consumăm alimente proaspete, ele au, în general, un gust bun, pentru că sunt pline-ochi cu enzime. Dar oamenii se deosebesc de alte animale: noi mâncăm mâncare gătită. Fierbem, coacem, prăjim, folosim plite sau grătare. Dar enzimele sunt sensibile la căldură. Cu cât gătim mai mult, cu atât pierdem mai mult din enzime. Pe de altă parte, cei mai mulţi dintre noi nu suntem în stare să consumăm nimic crud.

Prin urmare, este foarte important să ştim cum să alegem mâncarea potrivită şi cum să o consumăm. Citiţi mai departe şi toate aceste detalii vă vor fi clare.

Dacă mănânci regulat alimente oxidate, organismul se va oxida şi el

Alimentele proaspete sunt considerate bune pentru organism, pentru că, pe lângă conţinutul lor în enzime, ele nu sunt oxidate.

Oxidarea survine atunci când o substanţă intră în contact cu oxigenul şi „rugineşte". Vă veţi întreba cum se face că alimentele, care nu sunt metale, pot „rugini". Dar vedem mâncare depreciată prin oxidare în fiecare zi.

De exemplu, atunci când frigem ceva, uleiul folosit îşi pierde culoarea, se înnegreşte. Merele şi cartofii îşi schimbă de asemenea culoarea, devin maronii la scurt timp după ce au fost decojite. Toate acestea sunt din cauza oxidării, efectul oxigenului din aer. Atunci când aceste alimente oxidate intră în organism, se creează radicali liberi.

Mulţumită ultimelor emisiuni TV şi articolelor din reviste, probabil că deja ştiţi că radicalii liberi sunt binecunoscuţi pentru distrugerea ADN-ului din celule, producând cancer şi multe alte probleme de sănătate. O puzderie de emisiuni sunt dedicate combaterii radicalilor liberi. Se spune că vinul roşu ar fi bun pentru sănătate, deoarece conţine agentul antioxidant numit polifenol. Izoflavinul, care se găseşte în soia, atrage şi el atenţia prin conţinutul de antioxidanţi. De ce ne e aşa frică de radicalii liberi? Pentru că au o capacitate deosebită de a oxida (puterea de a rugini lucrurile), de multe ori mai mare decât cea a oxigenului obişnuit.

Alimentele oxidate nu sunt singurele producătoare de radicali liberi. Tutunul, alcoolul şi diverşi alţi factori creează de asemenea radicali liberi. De fapt, simplul fapt că respirăm produce radicali liberi. Când inspirăm oxigen şi ardem glucoză şi grăsimi în celule, producând energie, 2% din oxigenul inspirat sunt radicali liberi.

Radicalii liberi sunt trataţi adesea drept „băieţii răi". De fapt, ei îşi au rostul lor, au o misiune esenţială, aceea de a omorî viruşi, bacterii, mucegaiuri, suprimând infecţiile. Dar, atunci când concentraţia radicalilor liberi creşte peste un anumit nivel, ei încep să distrugă membranele celulare şi apoi ADN-ul din nucleu.

Când concentraţia radicalilor liberi creşte prea mult, intervin mecanismele din organism menite să îi neutralizeze — enzimele antioxidante. Această funcţiune este efectuată de tipul de enzime numite SOD (super-oxid dismutaze).

Din păcate, când depăşeşti vârsta de 40 de ani, cantitatea de SOD din organism descreşte brusc. Există mai multe ipoteze care spun că multe boli legate de stilul de viaţă apar când depăşeşti vârsta de 40 de ani din cauza scăderii cantităţii acestei enzime.

Când SOD începe să dispară, enzimele-sursă încep să se bată cu radicalii liberi în exces. Dacă există din abundenţă enzime-sursă, ele se vor concentra asupra radicalilor liberi pe măsură ce apare nevoia. Dar dacă enzimele-sursă sunt în cantităţi neîndestulătoare, ele nu pot împiedica efectele negative pe care le au radicalii liberi asupra sănătăţii.

Pe scurt, dacă vei continua să consumi alimente oxidate, acestea vor produce o mulţime de radicali liberi în organism. Mai mult, alimentele oxidate conţin foarte puţine enzime, sau deloc, astfel încât organismul va avea probleme

în producerea de enzime-sursă, rezultând un cerc vicios în care radicali liberi non-neutralizați vor provoca boli.

Prin contrast, dacă vei consuma alimente proaspete, bogate în enzime, pe lângă că vei limita cantitatea de radicali liberi produşi, vei limita şi epuizarea cantității de enzime-sursă din organismul tău. Aceasta va conduce la un ciclu pozitiv, care îți va mări constant energia vitală.

Cel mai rău aliment posibil: margarina

Dintre alimente, tipul cel mai uşor de oxidat sunt uleiurile. În lumea naturală, uleiurile se găsesc în semințele diverselor plante. Dat fiind că şi orezul este o „sămânță", vom găsi ulei din belşug chiar şi în boabele de orez brun. Ceea ce numim în mod obişnuit „ulei" se obține din zdrobirea semințelor plantelor. Există multe tipuri de ulei de gătit: uleiul de rapiță, uleiul de măsline, uleiul de susan, uleiul din semințe de bumbac, uleiul din semințe de struguri. Din acestea, doar partea uleioasă este extrasă prin metode artificiale.

În trecut, uleiul era extras de obicei printr-o comprimare primitivă, folosindu-se maşini. Azi, doar o mână de producători mai folosesc procesul acesta simplu de comprimare.

De ce? Pentru că ia mult timp şi cere multă mână de lucru; în plus, se pierde o mare parte din uleiul existent. Mai mult, dat fiind că nu se aplică niciun tratament termic în faza de extragere, calitatea uleiului se modifică mai rapid decât în alte metode de extragere. La ora actuală, cele mai multe uleiuri care se găsesc pe piață se produc printr-o metodă chimică de extragere: un solvent chimic numit hexan se introduce în materia primă, apoi substanța noroioasă rezultată este încălzită. După aceea, uleiul este extras prin

evaporarea solventului, după aplicarea de înaltă presiune şi căldură. Această metodă are mai puține pierderi şi dată fiind folosirea căldurii, permite o mai lentă schimbare a calității produsului. Dar uleiul extras prin această metodă devine un acid gras nesaturat, un trans-fat. Un element distrugător pentru organism.

Acizii graşi nesaturați nu există în natură şi s-a arătat că ei ridică nivelul colesterolului rău din organism, reducându-l, în acelaşi timp, pe cel bun. Aceşti acizi cauzează şi cancer, hipertensiune şi boli de inimă, pe lângă alte probleme de sănătate. În țările occidentale, s-a impus un nivel maxim al numărului de acizi admisibili în alimente, iar orice depăşeşte acest nivel nu se poate vinde. Spre sfârşitul lui 2006, Comitetul pentru Sănătate din New York a votat pentru interzicerea totală a tuturor acizilor graşi nesaturați până la sfârşitul lui 2008.

Alimentul care conține cea mai mare cantitate de acizi graşi nesaturați este margarina. Mulți cred că uleiurile extrase din plante, cum ar fi margarina, nu conțin colesterol şi sunt mai bune pentru organism decât grăsimile animale, cum ar fi untul. Dar este o uriaşă eroare. Adevărul este că *nu există ulei mai rău pentru organism decât margarina.* Atunci când le dau sfaturi alimentare pacienților, merg până acolo încât le spun: „dacă aveți margarină în casă, aruncați-o imediat".

Uleiurile vegetale sunt lichide la temperatura camerei, exact pentru că ele conțin o mulțime de acizi graşi nesaturați. Pe de altă parte, grăsimile animale, chiar şi când sunt de fapt chimic uleiuri, sunt solide, pentru că ele conțin mulți acizi graşi saturați. Chiar dacă este produsă din uleiuri vegetale, margarina este în stare solidă la temperatura camerei, ca grăsimile de origine animală.

Margarina este solidă pentru că uleiul vegetal este hidrogenat, iar acizii nesaturați sunt transformați artificial în acizi saturați. Când fabrică margarină, producătorii încep prin extragerea uleiului vegetal prin metoda chimică; deci va fi un ulei conținând acizi grași nesaturați, trans-fat. Apoi se adaugă hidrogen, pentru a schimba în mod deliberat acizii nesaturați în acizi saturați. Astfel, margarina este cea mai rea alternativă deoarece conține ambele categorii: trans-fat din uleiul vegetal obținut prin metode chimice de extracție și acizi grași saturați, ca în grăsimile de origine animală. Nu există vreun tip de ulei mai rău pentru organismul tău decât margarina.

Untura este un alt tip de ulei care conține aceeași cantitate de trans-fat ca margarina. Dar presupun că untura este rareori folosită în zilele noastre pentru gătitul acasă. Totuși, în producerea unor alimente cum ar fi fursecurile sau gustările prefabricate, precum și la prăjitul cartofilor din fast-food-uri se folosesc cantități copioase de untură. Acizii grași nesaturați sunt cauza pentru care aceste dulciuri și alimente fast-food sunt atât de rele pentru organism.

Dacă chiar trebuie să consumi vreodată mâncăruri prăjite...

Măsura în care te vor afecta mâncărurile prăjite depinde de unde vin strămoșii tăi și de cât timp au folosit „ai tăi" uleiul fierbinte pentru a-și găti mâncarea. Popoarele care trăiesc în țările din apropierea Mării Mediterane, de pildă grecii și italienii, cultivă pe scară largă și consumă, încă de acum 6 000 de ani, măslinele și uleiul de măsline. Pe de altă parte, japonezii consumă alimente prăjite doar de cam 150–200 de ani. Aceste deosebiri în cultura alimentară se

pot încorpora în gene, determinând dacă vei avea sau nu un sistem digestiv capabil să digere uleiul. Uleiul este descompus chimic şi digerat în pancreas, dar din datele mele clinice se pare că pancreasul japonezilor este mai slab decât pancreasul locuitorilor din ţările cu o lungă istorie a consumului de mâncăruri prăjite.

Mulţi japonezi se plâng de dureri în zona epigastrică (partea superioară a stomacului), dar la o examinare endoscopică nu găseşti nici gastrită, nici ulcere gastrice, nici ulcere duodenale. Însă, când faci analiza sângelui acestor persoane, cei mai mulţi prezintă un nivel anormal de ridicat al amilazei în pancreas. Când îi întreb care este istoria lor alimentară, adesea aflu că se dau în vânt după mâncărurile prăjite. Totuşi, puţini sunt occidentalii care, deşi consumă aceleaşi cantităţi de alimente prăjite, să sufere de probleme la pancreas. Dacă ai consumat mâncăruri prăjite de două–trei ori pe săptămână şi simţi dureri în partea superioară a stomacului, există posibilitatea să fi făcut pancreatită şi recomand să te duci să-ţi examinezi pancreasul cât mai curând posibil.

Oamenii zilelor noastre consideră că uleiurile vegetale sunt mai sigure şi le folosesc în locul grăsimilor animale. Însă toţi trebuie să fie deosebit de atenţi când e vorba de cantitatea de alimente prăjite consumate. Cum am spus mai sus, consumul frecvent de ulei vegetal care a fost extras prin metode artificiale este rău pentru organism. Dar dacă îţi este imposibil să renunţi la consumul de alimente prăjite, trebuie măcar să reduci numărul de astfel de mese. Ţelul final este să te abţii de la a consuma mâncăruri prăjite mai mult de o dată pe lună, cel mult.

Eu, personal, abia dacă mă ating de mâncărurile prăjite. Dacă întâmplător o fac, elimin orice aluat şi încerc

să nu consum partea uleioasă. Dacă nu poți rezista ispitei și trebuie să consumi și părțile uleioase exterioare, măcar încearcă să mesteci cum trebuie. Mestecatul adecvat și amestecarea părții uleioase cu saliva ajută la neutralizarea, într-o oarecare măsură, a acizilor grași nesaturați. Totuși, mâncărurile prăjite îți vor epuiza, de regulă, enzimele corporale.

Mai mult, oxidarea are loc foarte rapid în mâncărurile gătite prin prăjire în ulei. Dat fiind că uleiurile nu sunt bune pentru tine nici proaspete, va trebui să eviți să consumi mâncăruri prăjite care au stat o vreme. Cum ar fi cele pe care le găsești în multe restaurante fast-food.

Care este cea mai bună cale de a asimila acizii grași esențiali?

Componenta principală a uleiurilor, acizii grași, se clasifică în două mari categorii: acizi grași saturați și acizi grași nesaturați. Acizii grași nesaturați conțin așa-numiții „acizi grași buni" și sunt un nutrient necesar pentru menținerea sănătății inimii, organelor circulatorii, creierului și pielii. Între acizii grași nesaturați, există unii care nu se produc în organismul uman și, prin urmare, trebuie obținuți din alimente. Aceștia sunt denumiți acizi grași esențiali. Între ei amintesc acidul linoleic, acidul linolenic și acidul arachidonic.

Acum niște ani, în America, ni se spunea că o linguriță de ulei de măsline pe zi ne va asigura întreg necesarul de acizi grași esențiali. La vremea aceea, era o practică larg răspândită, pentru că se considera că e bun pentru organism. Totuși, ulterior, au apărut relatări cum că acest consum zilnic de ulei de măsline poate conduce la cancer

ovarian. Practica respectivă a dispărut rapid după apariția raportului cu pricina.

Adevărul este că acizii grași nesaturați au proprietăți care îi permit uleiului de măsline să se oxideze foarte ușor. Chiar și în cazul uleiului extras prin presare la rece, tot nu recomand consumul uleiului extras în mod artificial. Dacă vrei să consumi acizi grași nesaturați, cei aflați în pește sunt varianta cea mai sigură.

Există mulți acizi grași de bună calitate, cum ar fi DHA (acidul docosahexaenoic) și EPA (acidul eicosapentaenoic), care se găsesc în special în „peștii albaștri", cum ar fi sardelele și macroul. Ei se găsesc și în partea uleioasă a ochilor de ton. Se spune că DHA și EPA îmbunătățesc funcționarea creierului. Nu este necesar să consumi uleiuri separat, dacă vei consuma alimente în starea lor naturală, pentru că poți obține acizii nesaturați necesari din grăsimile aflate în hrană. Indiferent de ce fel de ulei consumi, odată ce este expus la aer, el va începe imediat să se oxideze. Astfel, dacă este posibil, uleiul nu trebuie să fie folosit pentru gătit.

Se spune, în general, că vitamina A se poate absorbi mai bine dacă mâncarea este gătită cu ulei. Prin urmare, recomandarea comună este să folosești ulei atunci când gătești alimente care conțin vitamina A. Asta pentru că vitamina A se dizolvă în grăsimi, deci și în uleiuri.

Este adevărat că vitamina A se dizolvă în grăsimi, dar cu puțină imaginație putem să ajutăm la absorbirea ei în cantități suficiente, fără a adăuga uleiuri extrase artificial. Asta pentru că ai nevoie de o cantitate foarte mică de ulei pentru a dizolva vitaminele solubile în grăsimi. Astfel, chiar dacă nu folosești ulei în procesul gătitului, simpla consumare a unor alimente care conțin ulei, cum ar fi soia sau semințele de susan, va permite absorbirea acestor vitamine. Cu

alte cuvinte, poți consuma suficient ulei și grăsimi esențiale organismului prin consumul de alimente cu grăsimi în forma lor naturală, fără a adăuga uleiuri extrase în mod artificial. Când spun „în forma lor naturală", înțeleg prin aceasta alimente care sunt materia primă pentru uleiuri, cum ar fi grăunțe, boabe, nuci și semințe, consumate așa cum sunt. Nu există o cale mai sigură și mai sănătoasă de a consuma uleiuri.

Laptele vândut în magazin este grăsime oxidată

Pe lângă ulei, tipul de aliment care oxidează cel mai ușor, este laptele vândut la magazin. Înainte de a fi prelucrat, laptele conține multe elemente sănătoase. De exemplu, conține multe tipuri de enzime, cum ar fi acelea care descompun lactoza. Sau lipaza, care descompune grăsimile. Sau proteaza, o enzimă care descompune proteinele. În starea lui naturală, laptele conține și lactoferină, cunoscută pentru efectele ei antioxidante, anti-inflamatorii, antivirale și regulatoare ale sistemului imunitar.

Dar laptele vândut la magazin pierde toate aceste calități prin procesul de prelucrare. Procesul prin care se prelucrează laptele este următorul: mai întâi, la ugerul vacii se atașează o mașină cu sucțiune, care va mulge laptele; laptele este păstrat temporar într-un vas. Laptele brut este colectat de la fiecare fermă și transferat într-o cisternă mai mare, unde este agitat și omogenizat. Ceea ce se omogenizează, de fapt, sunt picăturile de grăsime din laptele brut.

Laptele brut conține cam 4% grăsime, dar cea mai mare parte din această grăsime constă din particule grase sub

formă de picături mititele. Aceste picături plutesc cu atât mai bine cu cât sunt mai mari. Dacă laptele este lăsat în pace, grăsimea devine un strat de smântână, care pluteşte deasupra. Am băut o dată sau de două ori lapte în copilărie şi îmi amintesc de stratul de grăsime smântânoasă de sub capacul sticlei. Laptele nu era omogenizat şi particulele de grăsime se ridicaseră la suprafaţă, în timpul transportului.

Astăzi este folosită o maşină numită omogenizator, care rupe mecanic particulele de grăsime în particule şi mai mici. Produsul final este laptele omogenizat. Dar, în procesul de omogenizare, grăsimea din laptele primar intră în contact cu oxigenul din aer, devenind grăsime hidrogenată (oxidată). Grăsimea hidrogenată înseamnă grăsime care s-a oxidat prea mult; a „ruginit", dacă doriţi. Ca orice grăsime hidrogenată, grăsimea din laptele omogenizat este rea pentru organism.

Dar prelucrarea laptelui nu se opreşte aici. Înainte de a ajunge pe piaţă, laptele omogenizat trebuie să fie pasteurizat prin încălzire, pentru a împiedica propagarea diverşilor germeni şi bacterii. Există patru metode principale pentru pasteurizarea laptelui:

1. Pasteurizarea prin temperatură joasă susţinută mult timp (LTLT — temperatură joasă, timp lung). Pasteurizare prin încălzire la 62–65 de grade Celsius, timp de 30 de minute. Metoda se numeşte pasteurizare la temperaturi mici.
2. Pasteurizarea prin temperatură înaltă susţinută (HTLT — temperatură înaltă, timp lung). Pasteurizare la peste 75 de grade Celsius, timp de peste 15 minute.
3. Pasteurizarea prin temperatură înaltă, pe timp scurt (HTST — temperatură înaltă, timp scurt). Pasteurizare prin încălzire la peste 72 de grade Celsius, peste

15 secunde. Este metoda de pasteurizare cea mai folosită la nivel mondial.

4. Pasteurizare la temperatură ultra înaltă, pe timp scurt (UHT — temperatură ultraînaltă, timp scurt). Pasteurizare prin încălzire la 120–130 grade Celsius, timp de 2 secunde, sau la 150 de grade, timp de o secundă.

Metodele cele mai larg folosite în lume sunt cele la înaltă temperatură, pe timp scurt şi la temperatură ultraînaltă pe timp scurt. Mă voi repeta: enzimele sunt sensibile la căldură. Ele încep să se descompună la 45 de grade şi sunt complet distruse la 115 grade Celsius. Deci, indiferent de timpul în care se petrece procesul de pasteurizare, atunci când temperatura atinge 130 de grade Celsius, *enzimele sunt aproape complet distruse.*

Mai mult, cantitatea de grăsime oxidată creşte şi mai mult la temperaturile ultraînalte, iar grăsimea alterează calitatea proteinelor din lapte. Aşa cum gălbenuşul unui ou fiert mult timp se va dezagrega cu uşurinţă, schimbări similare au loc şi în proteinele din lapte. Lactoferina, care este şi ea sensibilă la căldură, se pierde de asemenea.

Dat fiind că este omogenizat şi pasteurizat, laptele vândut în magazinele din lumea întreagă nu este bun pentru noi.

Laptele de vacă este, în principal, destinat viţeilor

Nutrienţii din laptele de vacă sunt adecvaţi pentru viţeii în creştere. Dar ceea ce este necesar pentru creşterea unui viţel nu este neapărat necesar pentru oameni. Mai mult, în lumea naturală, singurele animale care beau lapte sunt

nou-născuții. Niciun animal nu bea lapte odată devenit adult (cu excepția lui *Homo sapiens*). Așa funcționează natura. Numai oamenii iau în mod deliberat laptele altei specii, îl oxidează și apoi îl beau. Este un obicei împotriva mersului naturii. În Japonia și în Statele Unite, copiii sunt încurajați să bea lapte la masa de prânz de la școală, pentru că laptele, bogat în nutrienți, este considerat bun pentru un copil în creștere. Totuși, oricine crede că laptele de vacă și laptele de mamă sunt unul și același lucru, se înșală amarnic.

Dacă pui în paralel nutrienții din laptele de vacă și din cel uman, ei par să fie foarte asemănători. Nutrienți cum ar fi proteinele, grăsimea, lactoza, fierul, calciul, fosforul, sodiul, potasiul și vitaminele se găsesc în ambele tipuri. Dar acești nutrienți sunt de calități cu totul diferite.

Principala componentă proteică din laptele de vacă este caseina. Am atins deja problema: această proteină este foarte greu de digerat de către sistemul gastrointestinal uman. Pe lângă aceasta, laptele de vacă are în componență și substanța antioxidantă numită lactoferină, care îmbunătățește sistemul imunitar. Dar laptele uman conține lactoferină în proporție de 0,15%, în vreme ce laptele de vacă are doar 0,01 la sută.

Se pare că nou-născuții din diferite specii au nevoie de diverse cantități și concentrații ale nutrienților.

Dar adulții?

Iată un exemplu prilejuit de lactoferină. Lactoferina din laptele de vacă se disociază în mediul acid din stomac. Astfel, chiar dacă bei lapte neprelucrat, care nu a fost încălzit, lactoferina va fi disociată în stomac. Lactoferina din laptele uman este exact aceeași substanță. Un prunc nou-născut poate absorbi fără probleme lactoferina din

laptele uman, pentru că stomacul lui este nedezvoltat şi pentru că secreţiile acide sunt în cantitate mică, deci moleculele de lactoferină nu sunt rupte. Cu alte cuvinte, laptele uman nu este menit să fie consumat de oamenii adulţi.

Laptele de vacă, chiar dacă este proaspăt şi neprelucrat, nu este un aliment potrivit pentru oameni. Oricum, din capul locului, luăm laptele brut şi îl transformăm într-un aliment rău, prin omogenizare şi pasteurizare la temperaturi înalte. Apoi ne obligăm copiii să-l bea.

Altă problemă este că oamenii din cele mai multe grupuri etnice nu posedă suficiente cantităţi din enzima lactază pentru a disocia lactoza. Cei mai mulţi oameni au suficientă lactază atunci când sunt mici copii, dar cantitatea descreşte cu vârsta. Când beau lapte, aceşti oameni prezintă simptome cum ar fi ghiorăitul stomacului sau diareea, rezultat al incapacităţii organismului lor de a digera lactoza. Persoanele care posedă cantităţi foarte reduse de lactază sau chiar deloc se numesc intoleranţi la lactoză. Puţini oameni sunt absolut total intoleranţi la lactoză, dar cam 90% dintre asiatici, 74% dintre hispanici, amerindieni şi africani-americani, ca şi 60% dintre locuitorii ţărilor mediteraneene şi 15% dintre locuitorii Europei de Nord au o cantitate insuficientă din această enzimă.

Lactoza este un zahar care există numai în laptele mamiferelor. Laptele este destinat numai nou-născuţilor. Chiar dacă mulţi oameni sunt lipsiţi de lactază, atunci când se nasc, toţi copiii sănătoşi au suficientă lactază pentru necesităţile lor. Mai mult, proporţia de lactoză din laptele uman este de cam 7%, spre deosebire de 4,5% în laptele de vacă.

Deci oamenii, atunci când sunt bebeluşi, sunt în măsură să bea lapte uman bogat în lactoză, dar când cresc pierd

enzima. Acesta este, zic eu, modul prin care natura ne spune că laptele nu ar trebui consumat de adulți.

Dacă, pur și simplu, vă place gustul laptelui, vă sugerez să limitați frecvența și să beți lapte care nu a fost omogenizat și care a fost pasteurizat la temperatură joasă. Copiii și adulții cărora nu le place laptele nu trebuie să fie vreodată obligați să îl bea.

Consumul de lapte, pur și simplu, nu este bun pentru organism.

De ce prea multe proteine de origine animală sunt toxice

În cadrul Programului de alimentație și stilul de viață bazate pe factorul enzimatic, îmi sfătuiesc pacienții să consume, în principal, cereale și legume și să reducă produsele animale, cum ar fi carnea, peștele, produsele lactate și ouăle, menținând aportul lor la mai puțin de 15% din caloriile consumate în fiecare zi.

Mulți nutriționiști consideră, la ora actuală, că proteinele animale conțin multe elemente ideale, care sunt disociate și apoi absorbite ca aminoacizi în intestin și, în cele din urmă, se regăsesc în mușchi și în sânge. Totuși, indiferent cât de bună este hrana, dacă vei consuma mai mult decât ai nevoie, ea va deveni otravă pentru organism. Ceea ce este valabil în special dacă vei consuma cantități mari de proteine animale, pentru că ele nu vor fi complet disociate și absorbite de către sistemul gastrointestinal. De fapt, ele se vor descompune în intestin, producând cantități mari de toxine, cum ar fi hidrogenul sulfurat, indola*,

* Compus aromatic heterociclic, C8H7N. Alături de hidrogenul sulfurat, contribuie masiv la mirosul fecalelor. (*N.t.*)

metanul, histaminele şi nitro-histaminele. Pe lângă acestea, se produc cantităţi mari de radicali liberi. Iar pentru a detoxifica aceste toxine în ficat şi în intestin se consumă cantităţi mari de enzime.

Necesarul de proteine al unei persoane este de aproximativ un gram per kilogram de greutate corporală. Cu alte cuvinte, dacă un om cântăreşte 60 de kilograme, îi sunt suficiente 60 de grame de proteine de origine animală. Dar în realitate datele privind consumul real de proteine din Statele Unite se situează undeva între 88 şi 92 de grame pentru bărbaţi şi între 63 şi 66 pentru femei. Este evident prea mult. Este drept că proteinele consumate în exces vor fi excretate prin urină, în ultimă instanţă, dar, între timp, ele produc pagube serioase corpului. În primul rând, proteinele în exces sunt convertite în aminoacizi de către enzimele digestive, iar aceşti aminoacizi sunt descompuşi mai departe în ficat, după care vor circula liberi prin fluxul sanguin. Deci sângele devine mai acid şi cantităţi mari de calciu sunt retrase din oase şi dinţi, pentru a neutraliza acizii. Calciul şi sângele oxidat sunt apoi filtrate prin rinichi, iar proteinele în exces vor fi expulzate, alături de o mare cantitate de calciu şi de apă. Cred că ai înţeles deja: ca un corolar, cantităţi mari de enzime sunt consumate în cadrul acestui proces.

Dacă vei introduce în organism cantităţi excesive de proteine prin consumul de carne (inclusiv alimente prelucrate, care conţin carne) şi lapte (inclusiv toate produsele lactate), sănătatea ta poate fi afectată foarte grav. De ce? Pentru că aceste alimente de origine animală nu conţin fibre alimentare şi, astfel, accelerează deteriorarea sănătăţii intestinului tău.

Fibrele alimentare nu pot fi descompuse chimic de enzimele digestive umane. Exemplele tipice de asemenea

substanțe sunt celuloza şi pectina, care se găsesc în plante, dar şi în chitina din exoscheletul crabilor sau al creveților.

Dacă vei consuma multă carne care nu conține fibre alimentare, scaunele vor fi mai puțin abundente; vei avea parte de constipație şi scaune stagnante. Mai mult, dacă această stare este lăsată să evolueze de la sine, în pereții intestinali se vor crea diverticuli (cavități ca nişte buzunare), în care toxinele şi scaunele stagnante se vor acumula, ducând la polipi şi cancer.

De ce peştele gras nu blochează arterele oamenilor?

Discutând despre proteinele animale, am menționat aici numai carnea. Dar şi peştele poate prezenta aceleaşi pericole, dacă este consumat în exces. În conformitate cu datele mele clinice, există, totuşi, o deosebire esențială între intestinele „cu carne" şi intestinele „cu peşte". Altfel, pacienții mei a căror alimentație este bazată pe peşte nu vor avea diverticuli, indiferent cât de rele sunt celelalte caracteristici intestinale. În multe cărți medicale de astăzi putem citi că un consum exagerat de carne, lactate, adică alimente lipsite de fibre alimentare, va conduce la diverticuloză. Dar propria mea experiență clinică arată că persoanele care mănâncă puțină carne sau deloc, dar consumă peşte din belşug, au un perete intestinal spastic şi rigid, dar nu va ajunge până acolo încât să facă diverticuli.

Ce produce această deosebire esențială în caracteristicile intestinale? Eu cred că ea provine din tipul de grăsime din carne, comparat cu grăsimea din peşte.

Se spune că deosebirea dintre grăsimea din carne şi cea din peşte este aceea că acizii graşi saturați din carne sunt

răi pentru organism, în vreme ce acizii graşi nesaturaţi din peşte sunt buni, pentru că reduc nivelul colesterolului din sânge. Dar putem privi lucrurile mai simplu, luând drept standard oamenii. Grăsimea dintr-un animal a cărui temperatură corporală este mai înaltă decât cea a omului poate fi considerată rea, iar grăsimea unui animal a cărui temperatură este mai joasă decât a omului se poate considera bună.

Temperatura corporală a unei vaci, a unui porc sau a unei păsări se situează între 38,5 şi 40 de grade Celsius. O găină are o temperatură corporală şi mai ridicată, de 41,5 grade Celsius. Grăsimea acestor animale este în starea ei cea mai stabilă la aceste temperaturi corporale specifice. Astfel, atunci când grăsimea intră în mediul de mai joasă temperatură al organismului uman, ea devine lipicioasă şi se întăreşte. Această grăsime lipicioasă va îngroşa sângele omului. Sângele îngroşat va curge mai lent. El va deveni stagnant şi va produce cheaguri în vase.

Pe de altă parte, dat fiind că peştele este un animal cu sânge rece, temperatura lui este (în condiţii normale) mult mai redusă decât cea a corpului uman. Ce se întâmplă atunci când grăsimea de peşte intră în organismul uman? Ca şi grăsimea pe care o pui în tigaie, ea se va topi şi va deveni mai fluidă. Uleiul de peşte, pe măsură ce intră în fluxul sanguin uman, va face sângele mai fluid, micşorând concentraţia colesterolului rău din sânge.

Chiar atunci când consumi acelaşi număr de grame de grăsime, peştele este, evident, mai benefic pentru corpul uman decât animalele cu sânge cald, pentru că grăsimea de peşte intră în fluxul sanguin ca un fluid.

Carnea roşie de peşte trebuie consumată proaspătă

Peştele se poate împărți în două mari grupe: cel cu carne albă şi cel cu carne roşie. Peştele cu carne albă este considerat în general mai bun pentru sănătate decât cel cu carne roşie, pentru că acesta din urmă are tendința de a se oxida cu uşurință. Se oxidează mai rapid pentru că are conținut foarte înalt de fier.

Tonul şi bonita sunt peşti cu carne roşie pentru că țesutul lor muscular este roşu. Culoarea roşie a muşchilor se datorează unor proteine specifice, numite mioglobine.

Mioglobinele sunt proteine globulare, care pot stoca oxigenul şi sunt formate dintr-un lanț de polipeptide (care sunt de fapt aminoacizi) şi poliferină, un tip de fier. Mioglobinele se găsesc în muşchii animalelor care înoată sub apă perioade lungi de timp, cum ar fi delfinii, balenele şi focile. Aceasta pentru că mioglobinele sunt capabile să stocheze oxigen în celule, oxigen care va fi folosit ulterior în metabolism. Muşchii animalelor sunt, în general, roşii, din cauza mioglobinelor.

Tonul şi bonitele au o concentrație serioasă de mioglobină pentru că înoată în ocean cu viteze foarte mari, iar muşchii lor au nevoie de cantități mari de oxigen. Pentru a preîntâmpina o penurie de oxigen, aceşti peşti posedă muşchi cu cantități mari de mioglobină. Carnea roşie de peşte se va oxida, practic, pe loc, îndată ce este transformată în filé şi expusă la aer. Este motivul pentru care carnea roşie de peşte este considerată relativ nesănătoasă. Pe de altă parte, peştele cu carne albă nu are mioglobină. Astfel, după ce este tăiată şi făcută filé, această carne nu oxidează la fel de rapid.

Totuşi, carnea roşie conţine mai mulţi agenţi antioxidanţi, cum ar fi DHA şi EPA. Mai mult, fierul ce se găseşte în mioglobină, în cantităţi mari, este în starea sa naturală şi deci foarte bună pentru persoanele cu anemie. Dar acest fier va oxida şi va deveni oxid feros, care produce mai mult rău decât bine în organism, amplificând, în fapt, anemia. Prin urmare, dacă vrem să consumăm peşte cu carne roşie, trebuie să fim atenţi să alegem un peşte proaspăt.

Personal, mă înnebunesc după sushi de ton. Dacă se întâmplă să pun mâna pe un asemenea peşte, voi tăia întotdeauna cam cinci milimetri din suprafaţă înainte să îl prepar. Astfel înlătur porţiunea care a fost expusă la aer un timp mai îndelungat şi s-a oxidat.

Dacă îi dedici puţin timp şi energie, carnea roşie de peşte poate fi transformată într-un aliment de înaltă calitate. De exemplu, în prefectura Kochi există o specialitate locală numită *katsuo no tataki* (bonită crudă arsă). Se foloseşte o metodă de gătit în care suprafaţa peştelui este rapid uscată, modificând calitatea proteinelor şi împiedicând astfel oxidarea peştelui, chiar atunci când este expus la aer. Dată fiind viteza uscării/coacerii, stratul exterior al peştelui protejează restul de expunerea la oxigen, împiedicând oxidarea. Întâmplător, această metodă de gătit are şi avantajul de a omorî paraziţii care au tendinţa de a se concentra în pielea peştelui.

Toate bune, dar peştele constă tot din proteine animale şi de aceea trebuie să fim atenţi şi să nu consumăm prea mult. Mai mult, ultimele rapoarte arată că, în ton, s-a mărit concentraţia mercurului. Analiza sângelui arată că tot mai mulţi oameni au un nivel extrem de ridicat al mercurului din sânge. Dacă dumneavoastră consumaţi frecvent ton, vă rog să faceţi măcar o analiză a sângelui. Trebuie să

înțelegem cu toții că poluarea solului și a mării afectează direct sănătatea noastră individuală și deci trebuie să fim foarte atenți în această privință.

O masă ideală provine 85% din plante și 15% din animale

Programul de alimentație și stil de viață bazat pe factorul enzimatic spune că raportul dintre fructe, legume și cereale, pe de o parte, și carne, pe de cealaltă, trebuie să fie de 85% la 15%. Sunt întrebat adesea: „Dacă scad cantitatea de carne din alimentație cu atât la sută, nu o să pierd din proteinele esențiale?" Acestor oameni le răspund să nu-și facă probleme. Chiar și un stil vegetarian radical (vegan) va aduce suficiente proteine.

Ca mai toate animalele și plantele, organismul uman este construit în principal din proteine. Dar chiar dacă vei consuma o mulțime de alimente bogate în proteine, cum ar fi carnea și peștele, asta nu înseamnă automat că aceste proteine vor fi folosite direct la construirea țesuturilor tale corporale. Asta pentru că proteinele sunt formate din aminoacizi, iar aminoacizii sunt atât de diferiți în aranjamentele lor.

Proteinele sunt absorbite prin pereții intestinului subțire, numai după ce au fost descompuse în aminoacizi de către enzimele digestive. Aminoacizii absorbiți pot apoi să fie re-sintetizați în organism în proteinele necesare.

Proteinele aflate în corpul uman sunt formate din aproximativ 20 de aminoacizi. Dintre aceștia 20, opt nu pot fi sintetizați de către organismul uman. Aceștia opt aminoacizi sunt lisina, metionina, tritofanul, valina, treonina, leucina, izoleucina și fenilalanina. Numele lor colectiv este acela

de „aminoacizi esenţiali". Aceşti aminoacizi sunt preţioşi, pentru că dacă măcar unul lipseşte ne paşte o boală nutriţională gravă. De aceea este absolut esenţial să îi includem în alimentaţia noastră zilnică. Proteinele de origine animală sunt considerate de bună calitate pentru că ele conţin toţi aminoacizii esenţiali. Este motivul pentru care nutriţioniştii de azi ne spun să consumăm zilnic proteine de origine animală. Dar şi proteinele din plante conţin mulţi, dacă nu toţi aminoacizii esenţiali. Grăunţele, cerealele, legumele, ciupercile, fructele şi plantele marine conţin cu toatele mulţi aminoacizi. Mulţi oameni sunt miraţi să afle că 37% din *nori* (algele marine uscate) constau din proteină. Dar mulţi ştiu că planta marină numită *kelp* este o adevărată comoară din punctul de vedere al conţinutului de aminoacizi.

Între alimentele vegetale, soia este considerată „carnea ogoarelor", pentru că boabele de soia conţin aminoacizi din belşug. Cantitatea de aminoacizi esenţiali din soia, cu excepţia nivelului uşor sub standard al treoninei, este, practic, aceeaşi cu cea din carne; plus că se va digera mai rapid, fără a epuiza resursele de enzime-sursă, cum face carnea.

Evident, nici să consumi prea multe proteine din plante nu e bine, dar dacă iei în considerare faptul că plantele conţin o mulţime de fibre alimentare şi nu conţin deloc grăsimi animale, voi recomanda să vă centraţi alimentaţia pe proteine din plante, pe care să le suplimentaţi ocazional cu puţine proteine de origine animală, de preferinţă din peşte.

Este drept că, dacă vom analiza individual diversele alimente vegetale, nu există plantă pe lumea asta care să conţină toţi aminoacizii esenţiali. Dar nu consumăm la o masă doar un tip de plantă. Dacă vom combina cu măiestrie

cerealele (ca aliment principal) cu salată şi supe de legume, vom obține suficienți aminoacizi esențiali dintr-o alimentație bazată numai pe plante.

Orezul alb este „hrană moartă"

Recent, mulți oameni au început să reducă orezul din alimentația zilnică, pentru că se tem că hidrocarburile din el îi vor îngrăşa. Dar este o greşeală să crezi că orezul îngraşă. 40–50% din întreaga mea alimentație constă din cereale, dar nu mă îngraş niciodată, pentru că am o alimentație echilibrată.

Trebuie însă să recunosc că alimentul meu principal nu este orezul alb, lucios, consumat de mai toată lumea. Alimentul meu principal este orezul brun, la care se adaugă alte cinci tipuri de cereale: fulgii de orz, meiul, hrişca, quinoa, ştirul, fulgii de ovăz, ovăzul integral şi bulgur. Amestec toate aceste boabe cu orezul brun şi aceasta este alimentația mea de bază. Aleg grăunțe întregi, proaspete, toate crescute organic.

Sezonul de recoltare a orezului este limitat, deci nu poți avea tot timpul orez proaspăt recoltat. Acesta este motivul pentru care cumpăr orez în pungi vidate, pentru a evita expunerea la oxigen a orezului. Îndată ce am rupt sigiliul pungii, încerc să consum totul în nu mai mult de 10 zile, pentru că orezul expus la aer se va oxida. Orezul alb se oxidează mult mai uşor decât orezul brun, pentru că a fost decorticat mai energic. La fel se întâmplă cu merele decojite, care îşi schimbă imediat culoarea şi devin maronii.

Orezul pe care îl consumăm este sămânța plantei numite orez. În starea ei normală, sămânța de orez este

învelită într-o coajă. Atunci când această coajă este înlăturată, obținem ceea ce se numeşte în mod obişnuit orez brun. Atunci când se înlătură şi straturile maronii (tărâțele), vom ajunge la germenul alb al orezului. După ce înlăturăm şi germenul acesta, rămâne numai albumenul, care este orezul alb. Cei mai mulți oameni preferă să consume orez alb pentru că este alb, moale, cu o aromă dulce şi arată mai bine. Dar realitatea este că orezul alb este orezul din care s-au înlăturat cele mai importante componente. Este un aliment mort.

Dacă laşi un măr sau un cartof decojit afară, acesta se va oxida şi se va face maroniu. Chiar şi orezul rafinat va oxida mult mai rapid decât cel brun după decorticare (deşi culoarea nu i se va schimba). Orezul alb chiar are un gust bun dacă este proaspăt scos din maşina de rafinare, pentru că încă nu s-a oxidat.

Dar orezul alb nu mai conține nici tărâțele şi nici germenul bobului. Chiar dacă va fi scufundat în apă, nu va mai germina, doar se va umfla. Pe de altă parte, orezul brun poate germina, dacă este scufundat în apă la temperatură ridicată. Este o hrană vie, cu potențialul de a înmuguri viață din ea. Este motivul pentru care eu spun că orezul alb este o hrană ne-vie, o hrană moartă.

Semințele plantelor conțin enzime pentru ca planta să poată germina atunci când este plasată într-un mediu adecvat. Semințele posedă şi o substanță numită inhibitor de tripsină, care împiedică sămânța să germineze în voie. Motivul pentru care este foarte rău să consumi grăunțe de cereale, boabe din familia fasolei sau cartofi cruzi este că e nevoie de o cantitate uriaşă de enzime pentru a neutraliza şi digera inhibitorii tripsinei. Dar aceşti inhibitori sunt descompuşi şi devin mult mai uşor de digerat când se aplică

temperaturi înalte şi de aceea este mai bine să consumi grăunțe, boabe de fasole şi cartofi după ce au fost gătiți.

Grăunțele ne-rafinate sunt pline-ochi cu nutrienți buni pentru organism. Aceste grăunțe conțin cantități echilibrate din elemente nutritive importante cum ar fi proteine, carbohidrați, grăsimi, fibre alimentare, vitamina B1, vitamina E şi minerale cum ar fi fierul sau fosforul.

Oricât de bună ar fi calitatea orezului alb, acesta are doar cam un sfert din nutrienții conținuți în orezul brun. Mulți nutrienți sunt concentrați în porțiunea cu germenul, aşa că, dacă mănânci orez rafinat, este bine să păstrezi măcar germenul neatins.

Mulți spun că e foarte greu să găteşti orezul brun, dar se găsesc pe piață destule aparate bune cu care se prepară uşor. Se poate cumpăra de asemenea orez *hatsuga*, care este un orez brun puțin germinat. Orezul brun *hatsuga* se poate găti în delicioase feluri chiar în aparate de gătit orezul obişnuit, care nu pot fierbe, de regulă, orezul brun. Şi grâul este bun, dacă este nerafinat. Dacă grâul este rafinat, valoarea lui nutrițională scade dramatic. Dacă vă plac pâinea şi pastele făinoase, vi le recomand călduros pe acelea făcute din făină integrală.

De ce animalele carnivore mănâncă animale ierbivore

Regula de bază a alimentației este „mănâncă proaspăt".

Lucrurile proaspete sunt mai bune pentru că, cu cât este mai proaspătă hrana, cu atât mai multe enzime va conține. Aceste enzime se pot transforma ulterior într-unele din cele 3 000 de enzime necesare organismului pentru a funcționa.

Pe Pământ, există nenumărate specii de animale, fiecare cu alimentația ei specifică. Dar toate au în comun preferința pentru alimente bogate în enzime. Oare noi, oamenii, am uitat regula de bază a naturii? Oamenii au născocit teorii nutriționale moderne prin examinarea nutrienților din mâncare, pe care i-au clasificat şi ale căror calorii le-au măsurat. Dar factorul cel mai important, factorul enzimatic, a fost total omis. Astfel, oamenii consumă cantități mari de hrană inertă, care nu conține niciun fel de enzime.

Acelaşi lucru îl putem spune despre hrana pentru animalele de companie. Hrana de azi a acestora nu mai conține enzime. Drept rezultat, multe animale de casă suferă de diverse boli. De aceea nu le dau câinilor mei mâncare specială de la magazin. Le dau orez brun, din cel pe care îl consum şi eu. Poate să vă pară ciudat, câini care mănâncă orez brun, dar câinii mei sunt foarte bucuroşi când le dau nişte orez brun cu nişte *nori* (alge marine uscate). Le plac şi legumele, şi fructele. Ba chiar se luptă pentru tulpini de broccoli uşor fierte.

Când vorbim despre animalele carnivore, credem că ele au nevoie doar de carne, ceea ce nu este adevărat. Au nevoie şi de plante. Atunci de ce mănâncă doar carne? Pentru că nu au enzimele necesare pentru a disocia moleculele din plante. Dar asta nu înseamnă că nu au acces la surse exterioare de enzime.

Veți înțelege acest lucru când veți observa, în natură, că animalele carnivore nu consumă decât ierbivore. După ce îşi capturează prada, primul lucru pe care îl mănâncă sunt intestinele, în care se găsesc plantele consumate de animalul ierbivor, împreună cu enzimele care sunt implicate în procesul de digestie. Astfel, animalele carnivore

consumă plantele care erau în curs de digerare în stomacul şi intestinele ierbivorului.

Carnivorele mănâncă numai ierbivore, iar ierbivorele mănâncă numai plante. Este legea naturii. Dacă ignori această lege, sigur vei suferi nişte repercusiuni. Un exemplu tipic este BSE — boala vacii nebune. Cauza BSE nu este complet înţeleasă la ora aceasta, dar ştim că creierul începe să se transforme într-un burete din cauza unei schimbări anormale a prionilor, care sunt particule proteice cărora le lipseşte acidul nucleic. Şi ce cauzează această schimbare anormală a prionilor? Cercetările arată clar că BSE s-a răspândit în urma distribuirii de hrană care conţinea făină de oase (care este produsă din carnea, pielea şi oasele care rămân după procesarea cărnii). Agenţiile guvernamentale din Statele Unite şi Japonia, ca şi din alte ţări, consideră că BSE se datorează contaminării genetice a făinii de oase. Dar dacă mă întrebaţi pe mine, este greşit şi împotriva legilor naturii, din capul locului, să le dai unor vaci ierbivore făină de oase şi carne.

Practica de a furaja vacile cu făină de oase s-a născut din interesele egoiste ale oamenilor. Hrana bazată pe făina de oase măreşte cantitatea de proteine şi de calciu din laptele vacii. Laptele care conţine mai multe proteine şi mai mult calciu se vinde mai scump. De aceea, eu cred că BSE se datorează egoismului şi aroganţei oamenilor care au ignorat legile naturii.

În ultimă instanţă, tipul şi cantitatea de hrană de care au nevoie animalele, inclusiv oamenii, sunt determinate de legile naturii. Nu poţi duce o viaţă sănătoasă dacă le ignori.

De ce au oamenii 32 de dinți

După cum am spus mai sus, o alimentație ideală, echilibrată, constă în 85% alimente de origine vegetală şi 15% de origine animală. Adevărul este că am ajuns la acest raport analizând numărul dinților la oameni. Dinții reflectă tipul de hrană pe care ar trebui să îl consume fiecare specie. De exemplu, dinții carnivorelor sunt toți foarte ascuțiți, ca la câine. Sunt dinți foarte adecvați pentru ruperea cărnii de pe oasele prăzii. În schimb, ierbivorele au dinți incisivi, subțiri şi pătrați, buni pentru tăiatul plantelor. Ierbivorele au şi molari, care macină planta după ce aceasta a fost ruptă.

Pare o nebunie să numeri dinții unui animal ca să stabileşti care este alimentația cea mai potrivită pentru el, dar ideea nu este deloc nouă. Mulți cercetători au stabilit, în trecut, că există o interdependență profundă între tipurile de dinți şi alimentația ideală.

Oamenii au în total 32 de dinți, dacă numărăm şi măselele de minte. Aceşti dinți se clasifică după cum urmează: două perechi de incisivi (dinții din față), sus şi jos, o pereche de canini, sus şi jos, plus 5 perechi de molari, sus şi jos. Astfel, la oameni raportul canini-incisivi-molari este de 1:2:5. Un canin pentru carne, doi incisivi plus cinci molari, în total 7, pentru alimente vegetale.

Dacă respectăm acest raport între plante şi carne, avem 7 la 1, raport care sugerează o alimentație 85% bazată pe plante şi 15% bazată pe animale.

Dacă e să prezentăm, pe scurt, cea mai echilibrată alimentație potrivită pentru oameni, iată ce cred eu:

- Raportul dintre alimentele vegetale şi cele animale este de 85–90% la 10–15%.

- Per total, cerealele şi semințele ar trebui să fie 50%, legumele şi fructele, 35–40%, iar carnea 10–15%.
- Consumați cereale şi semințe nerafinate, care să constituie 50 la sută din totalul alimentației.

Poate veți considera că partea vegetală este exagerat de mare, dar uitați-vă la cimpanzei, animalele care au cele mai multe gene comune cu omul (98,7%). Alimentația cimpanzeilor este 95,6% vegetariană. Se clasifică în 50% fructe, 45,6% nuci, tuberculi, rădăcini. Restul de 4,5% constă, în principal, în insecte, cum ar fi furnicile. Cimpanzeii nu consumă nici măcar peşte.

Am examinat aparatul gastrointestinal al cimpanzeilor cu un endoscop, dar acesta este atât de similar cu cel uman, încât nu aş putea să le deosebesc doar văzându-le. Ceea ce m-a surprins a fost cât de curate sunt caracteristicile lor gastrointestinale.

Spre deosebire de oameni, animalele mor imediat dacă se îmbolnăvesc. Instinctiv, ele ştiu că hrana este cea care le susține viața şi le protejează sănătatea.

Cred că este necesar ca noi, oamenii, să învățăm de la natură şi, cu toată modestia, să revenim la fundamentele alimentației.

De ce este sănătos să mesteci bine şi să fii cumpătat

Am discutat în Capitolul 1 de ce este mai bine să mesteci temeinic o mâncare obişnuită decât să mănânci terciuri, care de obicei nu se mestecă la fel de bine. Dar există şi alte avantaje în mestecatul temeinic, cel mai mare dintre acestea fiind conservarea enzimelor-sursă.

Încerc să mestec de 30–50 de ori fiecare îmbucătură, de fiecare dată. Dacă mestec mâncare obişnuită, o transform complet într-o pastă şi coboară pe gât fără cel mai mic efort. Dar când consum alimente tari sau care se digeră mai greu, mestec de cam 70–75 de ori. Corpul uman este construit astfel încât glandele salivare secretă cu atât mai multă salivă cu cât mesteci mai mult. Iar când aceasta se amestecă cu secreţiile acide din stomac şi cu bila, procesul de digestie decurge lin.

Peretele intestinal al unei persoane poate absorbi substanţe cu granule de o mărime de până la 15 microni (0,015 milimetri); orice este mai mare se va elimina prin procesul de excreţie. Astfel, dacă nu mesteci temeinic, cea mai mare parte a mâncării pe care o consumi se va elimina, fără a fi absorbită.

Când le spun oamenilor asta, în general, tinerele îmi răspund că, dacă nu se absoarbe, nu te îngraşi, iar asta e bine, nu? Însă situaţia nu e chiar atât de simplă. În intestin au loc, în mod normal, o descompunere şi o fermentare a alimentelor care nu sunt digerate şi absorbite, exact ca în cazul consumului excesiv. Descompunerea produce diverse tipuri de toxine, care epuizează cantităţi mari de enzime.

Mai mult, dat fiind că există o mare diferenţă între ratele de absorbţie ale alimentelor uşor digerabile şi cele ale celor greu digerabile, chiar dacă ai o alimentaţie bine echilibrată, poţi oricum să ajungi să-ţi lipsească anumiţi nutrienţi. Există, în special, pericolul să nu asimilezi exact nutrienţii care există în concentraţii minuscule.

În ultima vreme, a crescut numărul persoanelor care se îngraşă din cauza aportului caloric exagerat, asta în timp ce tot nu primesc suficienţi nutrienţi esenţiali. Această stare de fapt este cauzată de o alimentaţie prost echilibrată, la

care se adaugă indigestia şi non-absorbția de care ai parte dacă nu mesteci mâncarea cum trebuie.

Mestecatul adecvat este, de fapt, mai bun pentru cei care vor să piardă din greutate, pentru că prelungeşte timpul în care îți consumi hrana. În timp ce mănânci, nivelul zahărului din sânge creşte şi pofta de mâncare se va reduce, împiedicându-te să exagerezi cu mâncatul. Dacă mesteci bine, senzația de saţietate va veni mai repede. Astfel, nu va mai fi nevoie să-ți concentrezi toată puterea voinței doar ca să te forțezi să mănânci mai puțin. Vei vrea mai puțin în mod natural.

Alt avantaj adus de mestecatul temeinic este omorârea paraziților. În zilele noastre, nu mai vezi insecte pe legume, dar au rămas mulți paraziți în bonite, calamar şi în peştele de apă dulce. Aceşti paraziți sunt extrem de mici ca dimensiuni şi, dacă nu mestecăm bine, ei vor fi înghițiți întregi şi vor continua să trăiască pe seama organelor noastre interne. Dar se ştie că dacă vei mesteca de 50–70 de ori fiecare îmbucătură, paraziții pot muri încă din gură.

De cum vei începe să alegi ingrediente de calitate pentru consumul tău, legumele tale vor deveni organice, iar peştii vor fi sălbatici, nu de cultură. Aceste alimente pot conține multe insecte, dat fiind că au crescut în natură, dar nu trebuie să te temi de paraziți şi de insecte, pentru că acum ai aflat că mestecatul temeinic te va proteja de orice rău potențial.

Unii ar putea crede că, cu cât mesteci mai mult, cu atât mai multă salivă va fi secretată în gură şi, deci, se vor consuma mai multe enzime. Dar nu este cazul. Numărul enzimelor consumate prin mestecatul temeinic este mult mai mic decât numărul enzimelor care ar fi folosite dacă hrana prost mestecată ajunge în stomac, spre digerare. Atunci când cantitatea de hrană pe care o mănânci scade, numărul

de enzime folosite pentru digestie şi absorbție scade şi el. Deci, dacă privim problema din perspectiva globală, a întregului organism, mestecatul temeinic va duce la o economie de enzime.

Aceasta înseamnă că enzimele-sursă nu vor fi folosite în procesul digestiei şi, prin urmare, vor fi mai multe enzime care să contribuie la homeostaza organismului, la detoxificare, la reparații şi la fluxul energetic. Drept urmare, rezistența corpului şi sistemul imunitar se vor îmbunătăți şi rezultatul va fi o viață mai lungă.

În plus, dacă nu mănânci prea mult, cea mai mare parte a hranei se va digera şi va fi complet absorbită şi, astfel, va descreşte probabilitatea ca hrana neabsorbită să se descompună în intestine şi să producă toxine. Vor fi economisite şi toxinele folosite altfel pentru detoxificare. Adevărul este că dacă vei urma Programul de stil de viață şi alimentație bazat pe factorul enzimatic, caracteristicile stomacului şi intestinelor tale se vor îmbunătăți în aproximativ şase luni, iar mirosul neplăcut al gazelor şi fecalelor se va atenua.

Indiferent de cât de bună este hrana şi de cât de indispensabili sunt nutrienții, orice exces în consumarea lor îți va afecta negativ sănătatea. Ceea ce este important este să avem o alimentație echilibrată, care să constea în alimente naturale şi proaspete şi să mestecăm totul temeinic. Dacă ținem minte aceste trei lucruri, vom economisi enzimele-sursă şi ne vom bucura de o viață lungă într-un corp sănătos.

Nu poți să fii sănătos dacă mănânci lucruri cu un gust îngrozitor

În capitolul de față, am vorbit despre mâncăruri bune, care ajută la menținerea vieții, dar şi despre mâncăruri rele, care

fac rău sănătății. Deosebirea esențială dintre aceste mâncăruri „bune" și „rele" constă în enzime și prospețime. De asemenea, am discutat și despre necesitatea de a consuma alimente bune, într-o manieră echilibrată, și despre modul în care ar trebui acestea mâncate.

De-a lungul procesului evoluției, ființele umane au învățat să-și gătească hrana. Am învățat, de asemenea, să ne bucurăm de gustul unor mâncăruri și să conservăm diverse alimente. Pe de altă parte, atunci când ne gătim mâncarea, pierdem prețioase enzime.

În natură, niciun animal nu consumă mâncare gătită. Mai mult, niciun animal nu consumă vreun aliment rafinat sau prelucrat în vreun fel. De aceea, unii cercetători din domeniul dieteticii și al sănătății militează pentru abandonarea totală a alimentelor prelucrate și pentru consumul tuturor alimentelor în starea lor primară, crude.

Eu, personal, nu cred că aceasta este calea. Pentru a duce o viață sănătoasă, o persoană trebuie, este esențial, zic eu, să aibă o senzație de plăcere, de bunăstare. Pentru oameni, hrana este o sursă de plăcere intensă. Nu poți fi sănătos dacă te forțezi să consumi alimente care au gust rău.

De aceea, Programul de stil de viață și alimentație bazat pe factorul enzimatic ține cont de bucuria de a mânca, pe lângă respectarea unui regim adecvat. Aceștia sunt cei doi factori importanți în menținerea sănătății.

Permiteți-mi să reamintesc principalele puncte ale regimului meu alimentar:

- Menține un raport de 85–90% alimente vegetale la 10–15% alimente de origine animală.
- Cerealele ar trebui să constituie 50%, legumele și fructele 35–40%, iar carnea 10–15% din total.

- Cerealele să fie nerafinate; ele ar trebui să constituie 50% din aportul tău alimentar.
- Porția de alimente de origine animală ar trebui să provină de la animale cu o temperatură corporală mai joasă decât cea a oamenilor; de pildă, peşti.
- Consumați alimente proaspete, nerafinate; dacă este posibil, în forma lor naturală.
- Evitați laptele şi produsele lactate, pe cât posibil. Persoanele care prezintă intoleranță la lactoză, sunt predispuse la alergii sau, pur şi simplu, nu agreează laptele şi produsele lactate ar trebui să le evite total.
- Evitați margarina şi mâncărurile prăjite.
- Mestecați temeinic (de 40–70 de ori) şi încercați să consumați porții mai mici.

Este uşor să te bucuri în continuare de ceea ce mănânci dacă vei înțelege mecanismele organismului şi legile naturii şi dacă urmezi aceste indicații esențiale. Cea mai simplă cale este să faci din ele un obicei încă din copilărie. Dacă pentru tine este o plăcere să mănânci, este în regulă să mănânci o friptură uriaşă sau o bucată de brânză, ba chiar şi să bei din când în când ceva alcool. Dacă îți permiți fantezii 5% din timp şi vei fi foarte atent la alimentație în 95% din timp, enzimele-sursă vor continua să-ți protejeze sănătatea, pentru că sănătatea este acumularea unor obiceiuri pe termen lung.

Ceea ce este important este să urmezi un stil de viață sănătos şi pe termen lung, o viață *pe care să-ți fie drag să o trăieşti.*

Capitolul 3

Obiceiurile celor bogaţi şi sănătoşi

Există întotdeauna o cauză pentru care ne îmbolnăvim. Obiceiurile noastre alimentare sunt dezordonate, modul în care mâncăm este greşit, viaţa noastră este un haos, sau toate acestea împreună.

Începând cu 1990, suntem martori, în America, la o descreştere permanentă a ratei incidenţei cancerului şi a ratei deceselor din cancer. Cred că această descreştere se datorează faptului că guvernul american a început, după prezentarea *Raportului McGovern* din 1977, să emită recomandări privind alimentaţia, care au perturbat treptat societatea americană.

În America de azi, cu cât ai ajuns mai sus pe scara socio-economică, cu atât iei mai în serios adoptarea unor obiceiuri alimentare îmbunătăţite. Obiceiurile alimentare ale americanilor cu putere economică, aşa-zisa „clasă superioară", sunt foarte sănătoase în zilele noastre. Aceşti oameni consumă mai multe fructe şi legume şi mai puţine fripturi din care vezi cum se scurge grăsimea. Aşa se face că, în cadrul acestei clase sociale, vezi mai puţine persoane supraponderale, chiar dacă, în ansamblu, obezitatea a căpătat proporţii de epidemie. Se spune că în America o persoană obeză nu poate deveni preşedintele unei companii. Asta pentru că mulţi cred că cineva care nu poate să-şi rezolve problema propriei sănătăţi nu are cum să se ocupe serios de afacerile unei firme.

Aşa că se ridică întrebarea: de ce există o asemenea discrepanţă între obiceiurile alimentare ale clasei de sus şi cele ale restului populaţiei?

O problemă ar fi costurile. Să cumperi alimente proaspete, de exemplu, fructe şi legume, sau alimente organice, care au fost crescute fără chimicalele obişnuite în agricultură, poate să te coste serios. De obicei, cu cât e mai înaltă calitatea alimentelor, cu atât mai mare este preţul lor. Drept rezultat, în America zilelor noastre există o demarcaţie între clasa sănătoasă şi bogată şi majoritatea nesănătoasă. Cred că această tendinţă nu se va schimba, pentru că obiceiurile alimentare ale fiecărei clase sociale se transferă de la părinte la copil în interiorul clasei sociale respective.

Majoritatea bolilor sunt produse de obiceiuri, mai degrabă decât de ereditate

Mulţi sunt aceia care, atunci când trec de vârsta mijlocie, încep să aibă aceleaşi boli pe care le-au avut părinţii lor, cum ar fi diabet, hipertensiune, boli de inimă sau cancer. Iar când asta se întâmplă, unii dintre ei spun: „Era inevitabil să fac cancer; cancerul este obişnuit în familia mea." Dar nu este adevărat. Nu spun că nu este posibil să fie la mijloc şi unii factori genetici, dar o cauză majoră a bolilor ereditare este moştenirea obiceiurilor care au condus la îmbolnăvire.

Obiceiurile din casa părintească se insinuează în subconştientul copiilor pe măsură ce cresc. Preferinţa pentru anumite alimente, metode de a găti, un stil de viaţă sau anumite valori generale pot fi diferite de la o familie la alta, dar părinţii şi copiii care cresc în aceeaşi casă vor avea preferinţe similare. Cu alte cuvinte, copiii sunt pasibili de a

avea aceleaşi boli cu părinţii lor, nu pentru că moştenesc gene care produc boala, ci, mai degrabă, pentru că moştenesc obiceiuri de viaţă care pot conduce la boală. Dacă un copil moşteneşte nişte obiceiuri sănătoase, de pildă alegerea unor ingrediente proaspete, consumul unei ape bune, un mod de viaţă adecvat, evitarea consumului excesiv de medicamente, el va avea şanse mai mari de a-şi menţine sănătatea. Dar dacă va moşteni obiceiuri proaste, cum ar fi consumul unor cantităţi mari de alimente oxidate, apelul prea des la medicamente, un stil de viaţă neadecvat, copilul va ajunge, aproape sigur, un adult nesănătos, într-o situaţie poate mai rea decât cea a părinţilor lui. Astfel, copiii moştenesc obiceiurile părinţilor, fie ele rele sau bune. Adulţii cărora părinţii le-au spus de la o vârstă fragedă că trebuie să bea lapte zilnic, pentru că e bun pentru organism, probabil că încă beau lapte — pentru că spusele părinţilor li s-au întipărit în minte. Numai dacă meditezi serios la propriile tale obiceiuri, dacă le confrunţi cu cea mai bună informaţie actuală despre nutriţie, numai dacă îţi asumi răspunderea, vei putea să transmiţi generaţiei următoare o sănătate mai bună.

Obiceiurile rescriu genele

Cu cât eşti mai bătrân, cu atât mai greu îţi vei schimba obiceiurile. Mai mult, obiceiurile care ţi se întipăresc în minte când eşti tânăr exercită o puternică influenţă de-a lungul întregii tale vieţi. Prin urmare, este important să le întipăreşti copiilor obiceiuri bune de la o vârstă cât mai fragedă. S-au efectuat studii foarte amănunţite, concentrate în direcţia educării copiilor mici, a dezvoltării creierului şi a îmbunătăţirii atenţiei unor copii care sunt atât de mici,

încât nu-şi pot aminti nimic. Dar dacă analizezi cât de conştienți sunt oamenii de propriile lor probleme sănătate, nu prea găseşti studii ştiințifice. Dezvoltarea intelectuală este o problemă foarte importantă pentru o bună instruire şi pentru diverse finalități sociale, dar la fel de important este modul în care li se întipăresc copiilor mici obiceiurile legate direct de sănătate. Chiar dacă îți trimiți copiii la cele mai bune şcoli, ei nu pot duce o viață bună dacă nu au un organism sănătos.

Cei mai mulți americani îşi lasă hrana în seama restaurantelor (obişnuite sau fast-food) şi sănătatea, în seama doctorilor; ei cunosc foarte puține lucruri despre medicamentele pe care le iau. Permiteți-mi să o spun în calitate de doctor: prea mulți oameni au prea puține cunoştințe medicale. Cred că starea fizică a unei persoane este determinată, în cea mai mare măsură, de următorii doi factori: ce moşteneşti de la părinți şi obiceiurile de viață cu care ai crescut.

De exemplu, dacă părinții tăi nu posedă suficiente enzime pentru descompunerea alcoolului, şi tu vei avea o penurie de asemenea enzime. Dar dacă vei mări treptat cantitatea de alcool pe care îl consumi, numărul enzimelor folosite de ficat va creşte şi în cele din urmă vei fi în măsură să bei cantități apreciabile de alcool. În esență, îți construieşti o înaltă toleranță la alcool.

Acest lucru este adevărat, în special, dacă părinții tăi, care inițial nu au avut suficiente enzime pentru descompunerea alcoolului, până la urmă reuşesc să-şi clădească o toleranță la alcool. Pe de altă parte, dacă vezi că părinții tăi nu pot tolera în niciun fel alcoolul şi se abțin de la a-l consuma, atunci vei accepta mai uşor faptul că nici tu nu ții la băutură. Poate că nu e cel mai bun exemplu, dar adevărul este că obiceiurile bune vor bate genele proaste.

Chiar dacă se poate ca părinții tăi să aibă gene pentru cancer, dacă ai grijă serios de sănătatea ta, dacă practici un stil de viață cu obiceiuri sănătoase și îți trăiești viața cât mai mult posibil, probabil copiii tăi vor înțelege că genele canceroase nu înseamnă neapărat că o să faci cancer și îți vor imita exemplul, pentru a nu face cancer. Astfel, pe măsură ce obiceiurile de viață pozitive sunt transmise de la o generație la alta, „genele canceroase" se vor diminua de la o generație la alta. Cu alte cuvinte, moștenirea unor bune obiceiuri înseamnă că poți „rescrie" genele.

Nici copiii care au fost crescuți cu lapte de vacă nu sunt automat condamnați să devină adulți bolnăvicioși. Copiii care au fost hrăniți cu biberonul, pentru că mamele nu i-au mai putut alăpta la sân vor căpăta alergii mult mai ușor decât copiii alăptați la sân. Totuși, după ce sunt „înțărcați" și de la biberon, dacă părinții au grijă de alimentația copiilor și continuă să acumuleze obiceiuri bune de viață, atunci copiii deveniți adulți nu vor avea boli legate de stilul de viață. Pe de altă parte, dacă niște copii au fost crescuți de o manieră sănătoasă, alăptați la sân, dar apoi adoptă un stil de viață cu obiceiuri rele, cum ar fi consumul excesiv de carne sau de produse lactate și alimente oxidate cu aditivi, atunci ei vor fi pasibili de probleme de sănătate.

Ne naștem cu niște factori ereditari dați, dar obiceiurile pot fi schimbate prin puterea efortului. În funcție de acumularea acestor obiceiuri, factorii ereditari se pot schimba fie în bine, fie în rău. Obiceiurile bune, care te salvează, pot să salveze și generația următoare.

Cele mai proaste obiceiuri de viață sunt alcoolul și tutunul

Doctorii încă se bazează puternic pe operații și medicamente și se pare că puțini sunt aceia care urmăresc să-i facă pe pacienți mai conștienți de importanța unor obiceiuri alimentare adecvate, în ciuda faptului că s-a generalizat ideea că bolile de inimă, cancerul, diabetul și multe alte boli sunt, în mare parte, legate de alimentație. Dar chiar dacă alimentația se va îmbunătăți radical, acest fapt singur nu va putea împiedica complet apariția acestor boli. Asta pentru că, pe lângă alimentație, mai există și mulți alți factori în viață care pot epuiza cantitățile de enzime-sursă. Pe lângă o alimentație adecvată, va trebui să elimini conștient alte obiceiuri rele, pentru a-ți proteja sănătatea. Cele mai rele dintre aceste obiceiuri sunt fumatul și consumul de alcool. Iar cauza principală pentru care acestea două sunt considerate cele mai rele este aceea că ele creează dependență. Mulți nu pot trăi o zi fără să bea sau să fumeze. Vă pot spune pe loc dacă o persoană fumează sau nu, pur și simplu privindu-i fața. O persoană care fumează are o piele cenușie caracteristică. Pielea devine cenușie când fumezi pentru că, pe lângă îngustarea vaselor capilare, care împiedică transferul oxigenului și al nutrienților spre celule, nu se mai pot excreta nici reziduurile, nici produsele de descompunere. Cu alte cuvinte, culoarea cenușie a pielii se datorează toxinelor acumulate în celulele pielii.

Vorbim despre cât de rele sunt țigările, dar de obicei ne concentrăm doar asupra acumulării gudronului în plămâni. Dar la fel de gravă și de rea este și îngustarea capilarelor din tot corpul. Când capilarele se comprimă, fluidele nu mai pot circula prin corp. Iar dacă fluidele nu pot circula,

nutrienții transportați de aceste fluide nu pot ajunge în anumite părți ale corpului. Mai mult, reziduurile, care ar trebui excretate, nu părăsesc nici ele corpul. Drept rezultat, reziduurile se acumulează și se vor descompune, dând naștere la toxine. Petele negre de pe piele sunt vizibile, dar același fenomen apare peste tot prin organism, în special în părțile care sunt conectate cu vârfurile capilarelor.

Vasele de sânge ale unei persoane care bea alcool se comprimă adesea ca la o persoană care fumează zilnic. Există unii care spun că o cantitate mică de alcool va deschide vasele de sânge, îmbunătățind circulația sanguină. Dar, în funcție de tipul alcoolului, vasul de sânge poate sta deschis doar 2–3 ore. Adevărul este că această „deschidere" a vaselor sanguine va conduce în ultimă instanță la îngustarea lor. Când bei, vasele de sânge se vor lărgi brusc. Dar organismul va contracara această lărgire, încercând să le contracte. Iar când vasele de sânge se contractă, nutrienții nu pot fi absorbiți, și reziduurile excretate, cauzând aceleași probleme ca și fumatul țigărilor.

Astfel, alcoolul și tutunul dau naștere unui mare număr de radicali liberi în interiorul organismului. Iar aceștia sunt neutralizați de agentul antioxidant SOD și de enzimele antioxidante, cum ar fi catalaza, glutationa și peroxidaza. Este bine cunoscut faptul că dacă fumezi des sunt distruse cantități mari de vitamina C. Asta pentru că vitamina C este unul din agenții antioxidanți.

Neutralizarea radicalilor liberi necesită cantități mari de enzime antioxidante. Chiar dacă radicalii liberi sunt generați și de factori cotidieni pe care nu îi putem controla — cum ar fi radiația electromagnetică sau poluarea mediului — lumea continuă să consume intenționat substanțe cum ar fi tutunul sau alcoolul, care pot fi controlate. Dacă

se produc radicali liberi în număr mare, asta înseamnă un consum suplimentar al prețioaselor enzime-sursă.

Dacă le folosești în ritm rapid, enzimele se vor epuiza. E ca atunci când folosești cărțile de credit fără să plătești creditul, intrând serios în datorii. Adoptarea unui regim alimentar bun și practicarea unor obiceiuri pozitive seamănă perfect cu economisirea constantă a banilor. Dar dacă vei cheltui zilnic mulți bani, vei acumula datorii uriașe. În cele din urmă, creditorii te vor prinde; în cazul enzimelor, asta înseamnă că te vei îmbolnăvi. Dacă vei continua să cheltuiești fără să scapi de datorii, vei intra în faliment. În termeni de sănătate, falimentul este mult mai grav decât un simplu faliment. Falimentul înseamnă moarte.

Obiceiuri care pot vindeca sindromul apneei de somn

Foarte mulți oameni au obiceiuri zilnice care îi îmbolnăvesc. Dar unele boli pot fi vindecate printr-o ușoară schimbare a acestor obiceiuri. Un exemplu este apneea de somn, un sindrom care a atras serios atenția, în ultima vreme.

Sindromul apneei de somn este o boală în care, când dormi, respirația se oprește intermitent. Mușchii se relaxează în timpul somnului, iar dacă dormi pe spate, limba se va lăsa și va îngusta tractul respirator. Persoanele cu apnee de somn prezintă grave îngustări ale tractului respirator. Acesta chiar se va bloca temporar, împiedicând respirația. Respirația încetează, simți că te sufoci, te trezești de mai multe ori în cursul nopții. Ai un deficit de somn cât casa, ești somnolent tot timpul și cu greu te poți concentra toată ziua.

Acest sindrom nu conduce la moarte prin sufocare în somn. Dar, pe lângă că scade eficiența sistemului imunitar

şi funcţiile metabolice, mai este şi lipsa de somn, care solicită suplimentar sistemul circulator, mărind probabilitatea apariţiei bolilor de inimă sau a apoplexiei. Prin urmare, avem de-a face cu o boală înfricoşătoare.

Şaptezeci şi opt la sută dintre pacienţii care au această boală sunt şi obezi. La început, s-a crezut că apneea de somn este cauzată de obezitate, prin îngustarea căilor aeriene. Dar, cercetări ulterioare au arătat că nu există o asemenea legătură cauzală directă.

Există trei clase de apnee de somn. „Apneea obstructivă" survine când sunt blocate căile respiratorii. „Apneea centrală" are loc când activitatea centrului respiraţiei din creier se diminuează. Iar „apneea mixtă" este un amestec al celor două. Dar adevărul este că există o cale pentru a vindeca „apneea de somn obstructivă", care este cea mai des întâlnită dintre cele trei. Vindecarea constă în a evita să mănânci cu patru sau cinci ore înainte de a te culca. Altfel spus, dacă vrei să te vindeci de apnee de somn, te culci cu stomacul gol.

Traheea umană este organizată astfel încât în ea să nu intre decât aer. Totuşi, dacă ai ceva în stomac, când te duci la culcare, conţinutul stomacului se va ridica până în gât, când ajungi la orizontală. Iar când se întâmplă asta, corpul îngustează tractul respirator, pentru a împiedica intrarea în trahee a conţinutului stomacului.

Faptul că bolnavii de apnee de somn sunt în marea lor majoritate obezi coincide cu ipoteza mea. Cauza este că dacă mănânci chiar înainte de a te culca se vor secreta cantităţi mari de insulină. Fie că mănânci carbohidraţi, fie proteine, insulina transformă totul în molecule de grăsime. Aşa că e mult mai uşor să câştigi în greutate dacă mănânci noaptea, târziu, chiar dacă nu mănânci nimic „care

îngrașă". Cu alte cuvinte, nu dobândeşti sindromul apneei de somn pentru că eşti obez. Mai degrabă, obiceiul de a mânca chiar înainte de a te urca în pat, va cauza atât apneea de somn, cât şi obezitatea. Să mănânci chiar înainte de a te culca este cu adevărat un obicei foarte prost.

Unii băutori şi-au făcut un obicei din a bea înainte de culcare, considerând că e mai bine decât să iei somnifere. Dar şi acest lucru este periculos. Persoana respectivă poate simți că adoarme cu mai mare uşurință, dar adevărul este că sunt şanse mai mari să i se oprească respirația cu intermitențe, rezultatul fiind o scădere a nivelului oxigenului din sânge. Astfel, şi muşchiul cardiac va fi lipsit de oxigen, iar la persoanele cu arterioscleroză sau cu artere coronariene îngustate aceasta poate duce la moarte.

Cauza pentru care atâta lume moare în zori de infarct miocardic sau stop cardiac este, de fapt, refluxul acid, care survine când mănânci şi bei târziu în noapte. Refluxul acid determină închiderea căilor aeriene, o respirație neregulată, scăderea nivelului oxigenului în sânge şi, în final, lipsa de oxigen în muşchiul inimii.

Riscul creşte dacă se consumă şi alcool şi mâncare chiar înainte de a adormi, pentru că atunci când consumi alcool, centrul respirației din creier este inhibat, descrescând şi mai mult nivelul oxigenului în sânge. Persoanele care au o cantitate redusă de enzime capabile să descompună alcoolul trebuie să fie şi mai atente: alcoolul rămâne în sânge o perioadă mai lungă de timp. Mai mult, există persoane care le dau copiilor lapte la ora de culcare. Altă idee rea. Chiar dacă un copil îşi ia cina la ora 6 seara, el va mai avea ceva în stomac şi la ora culcării, pentru că se va culca mai devreme decât un adult. Dacă, în plus, îl obligi să bea lapte, refluxul acid survine şi mai uşor. Rezultatul este o respirație

neregulată, uneori chiar blocată pentru o clipă. Atunci când copilul inspiră adânc, el va inhala şi lapte, iar laptele devine agent alergenic cu mare uşurinţă. În fapt, eu cred că aceasta este una din cauzele astmului infantil.

Deşi această ipoteză încă nu a fost verificată, datele clinice pe care le-am cules de la pacienţii mei sugerează că multe persoane care au avut astm în copilărie au fost trimise la culcare imediat după ce au mâncat sau li s-a dat lapte înainte de culcare.

Pentru a preveni boli cum ar fi astmul infantil, apneea de somn, infarctul miocardic şi stopul cardiac, pur şi simplu trebuie să-ţi faci un obicei din a merge la culcare pe stomacul gol.

Totuşi, dacă te chinuieşte foamea noaptea şi nu poţi rezista, varianta preferabilă este să consumi o cantitate mică de fructe proaspete, pline de enzime, cu o oră înainte de culcare. Enzimele din fructe sunt extrem de uşor digerabile şi se deplasează din stomac în intestine în cam 30–40 de minute. Prin urmare, nu trebuie să ne facem griji pentru refluxul acid după ce ajungem la orizontală, câtă vreme ne culcăm la aproximativ o oră după ce am consumat fructele.

Beţi apă cu o oră înainte de masă

Un obicei „bun", pe care îl practic zilnic, este să beau cam 500 de mililitri de apă cu o oră înaintea oricărei mese.

Auzi adesea că trebuie să bei apă multă în fiecare zi, pentru a fi sănătos. Dar, aşa cum există ore potrivite pentru mese, există şi ore potrivite pentru a bea apă. Sunt sigur că persoanele care cresc plante mă vor înţelege perfect. La urma urmei, dacă uzi prea abundent plantele, rădăcinile vor putrezi, iar plantele se vor ofili şi vor muri. Aşa cum

există o perioadă şi o cantitate potrivită pentru udarea plantelor, acelaşi lucru se poate spune şi despre consumul uman de apă.

Corpul uman este constituit în principal din apă. Bebeluşii şi copiii mici conţin aproximativ 80% apă, adulţii 60–70%, iar bătrânii 50–60%. Nou-născuţii au o piele proaspătă, cu aspect tânăr, pentru că celulele lor conţin o mulţime de apă. Este foarte important ca organismul uman să fie aprovizionat cu apă din belşug. Cu apă bună.

Apa care intră pe gură este absorbită de sistemul gastrointestinal, apoi este transportată la celulele din tot corpul prin intermediul vaselor sanguine. Mai multă apă înseamnă o mai bună curgere a sângelui, promovând un metabolism eficient. Apa bună are ca efect şi descreşterea nivelului colesterolului şi trigliceridelor din corp. Astfel, adulţii ar trebui să bea cel puţin 6–8 căni de apă în fiecare zi, iar bătrânii ar trebui să bea cel puţin 5 căni.

Când e momentul potrivit să bei apă?

Dacă vei consuma prea multă apă exact înainte de masă, stomacul va fi plin şi pofta de mâncare se va diminua. Iar dacă bei apă în timpul mesei, apa va dilua enzimele digestive din stomac, făcând dificilă digerarea şi absorbirea hranei. Deci, dacă vrei să bei apă în timpul mesei, ar trebui să eviţi să bei mai mult de o cană la fiecare masă.

Totuşi, există doctori care sfătuiesc pacienţii să bea apă înainte de a merge la culcare sau când se trezesc, noaptea — chiar dacă nu le este sete — pentru a împiedica îngroşarea sângelui. Personal, sunt împotriva unui asemenea obicei. Trebuie să evităm să bem apă înainte de culcare dacă vrem să evităm refluxul acid. Chiar dacă este doar apă, dacă se amestecă în stomac cu acidul gastric, va urca pe trahee şi va fi inhalată în plămâni, apărând riscul de a face pneumonie.

Modul ideal de a furniza organismului apă este să o bei dimineața, la trezire, iar apoi cu o oră înainte de fiecare masă. Dacă este numai apă, se va deplasa din stomac în intestin în 30 de minute şi prin urmare nu va afecta nici digestia, nici absorbția.

Iată cum îmi beau eu apa zilnică:

- 1–3 căni îndată după trezire, dimineața.
- 2–3 căni cu o oră înainte de prânz.
- 2–3 căni cu o oră înainte de cină.

Evident, este doar una din variantele posibile. În timpul verii, toți avem nevoie de mai multă apă, în special cei care transpiră abundent. Totuşi, persoanele cu un sistem gastrointestinal slab vor căpăta o diaree dacă vor bea apă cu nemiluita. Cantitatea de apă de care are nevoie o persoană este diferită, în funcție de greutatea corporală a persoanei; ea trebuie să fie determinată măsurând ceea ce consideră persoana cu pricina că este satisfăcător. Dacă vei consuma 6 căni şi asta produce diaree, atunci trebuie să micşorezi numărul la o cană şi jumătate, de trei ori pe zi, mărind ulterior cantitatea treptat.

În perioadele reci, încălziți apa uşor şi beți-o încet. Dacă bei apă rece, corpul se va răci. Se spune că temperatura corporală la care enzimele sunt la maximum de activitate este în intervalul 36–40 de grade Celsius. Mai mult, dacă temperatura creşte cu 0,6 grade în interiorul acestui interval, se spune că sistemul imunitar va fi cu 35% mai eficient. Cred că febra survine atunci când suntem bolnavi, ca măsură naturală de apărare, pentru ca temperatura corporală să activeze enzimele.

Apa şi enzimele-sursă sunt parteneri buni

Apa are funcţii diverse în interiorul corpului uman, dar rolul ei cel mai important este îmbunătăţirea curgerii sângelui şi promovarea metabolismului. De asemenea, ea activează flora bacteriană şi enzimele din intestin, excretând în acelaşi timp reziduurile şi toxinele. Dioxine, poluanţi, aditivi alimentari şi carcinogeni, toate sunt eliminate din corp de către apa bună.

Din aceste motive, persoanele care nu beau apă multă se vor îmbolnăvi cu mai mare uşurinţă.

Reciproca este şi ea valabilă: dacă bei multă apă bună, te vei îmbolnăvi mai greu. Când apa umezeşte regiunile din corp pe care le pot invada cu cea mai mare uşurinţă bacteriile sau viruşii, de pildă bronhiile sau mucoasa intestinală, sistemul imunitar este activat, iar zonele respective devin mai greu de invadat.

În schimb, dacă nu se consumă suficientă apă, membranele mucoaselor branhiale se deshidratează şi se usucă de tot. Flegma şi mucusul sunt produse în bronhii (adică în tubul bronhial), dar dacă nu e suficientă apă, ele se vor lipi de pereţii bronhiali, unde vor deveni un centru de propagare pentru bacterii şi viruşi.

Apa nu numai că există în vasele sanguine. Ea joacă un rol activ şi în vasele limfatice, ajutând astfel la menţinerea sănătăţii. Dacă vasele de sânge sunt ca un râu, vasele limfatice sunt sistemul de canalizare al corpului uman. Acest sistem are o funcţie foarte importantă de purificare, filtrare şi transport pentru excesul de apă, de proteine şi de reziduuri prin intermediul sângelui. În interiorul vaselor limfatice se găsesc anticorpi denumiţi gamaglobuline, cu funcţii imunitare, şi enzime numite lisozime, care au

efecte antibacteriene. Apa bună este absolut esențială în funcționarea adecvată a sistemului imunitar. Apa este vitală pentru toate părțile corpului. Un organism nu poate supraviețui fără apă. Este cauza pentru care plantele nu cresc în deşert. Pentru a creşte, plantele au nevoie doar de lumina soarelui, de sol şi de apă. Dacă ai doar lumina soarelui şi solul, nutrienții nu pot fi absorbiți, iar planta se va ofili şi va muri. Apa face posibilă absorbția nutrienților de către plantă.

În organismul uman, dacă apa nu este distribuită cum trebuie, persoana nu numai că va deveni malnutrită; în celule se vor acumula reziduurile şi toxinele, care nu vor mai putea fi excretate. În cel mai rău caz, toxinele acumulate vor afecta genele din celule; unele dintre aceste celule vor deveni canceroase.

Fie că îmbunătăţeşte fluxul din sistemul gastrointestinal, fie că măreşte fluiditatea sângelui şi a lichidului limfatic, apa are funcții foarte diverse în interiorul organismului. Ea aduce hrană la cele 60 de trilioane de celule ale organismului şi tot ea preia reziduurile acestora (una din micro-funcțiile apei). Aceste micro-funcții, care produc energie şi descompun radicalii liberi, implică şi un număr mare de enzime.

Cu alte cuvinte, dacă apa nu este precis distribuită între cele 60 de trilioane de celule, enzimele nu vor fi capabile, singure, să îndeplinească aceste funcții. Pentru ca enzimele să funcționeze cum trebuie, sunt necesari nu numai diverşi nutrienți (de pildă vitamine şi minerale) în concentrații infime, ci şi mediul în care toate acestea să poată fi transportate, adică apa.

Mai mult, cantitatea de apă excretată de o persoană într-o zi, incluzând aici şi transpirația care se evaporă, este

apreciată cam la 10 căni şi jumătate. Evident, apă se găseşte şi în hrană, dar chiar şi ţinând cont de aceasta, dat fiind că trebuie să refacem apa din organism, trebuie să bem cel puţin şase sau şapte căni pe zi.

Când le recomand pacienţilor să consume din belşug fluide, unii îmi dau replica: „Nu beau prea multă apă, dar beau o grămadă de ceai şi de cafea." Dar pentru corpul uman este necesar să primească apă. Atunci când consumăm alte fluide decât apa, cum ar fi ceai, cafea, băuturi carbogazoase şi bere, nu efectuăm o hidratare a corpului, ci dimpotrivă, o deshidratare. Zahărul, cafeina, alcoolul şi aditivii alimentari conţinuţi în aceste băuturi, efectiv jefuiesc celulele şi sângele de apă. Sângele va deveni mai gros.

Mulţi „rad" o bere într-o zi toridă de vară sau după ce ies de la saună. Berea poate să te răcorească atunci când îţi este foarte sete; dar persoanele de vârstă medie sau de vârstă înaintată care au colesterolul ridicat, au hipertensiune arterială sau diabet, sunt mult mai expuse riscului de a face infarct miocardic (atac de cord) sau infarct cerebral (apoplexie).

Dacă ţi se face sete, în loc să bei bere, ceai sau cafea, fă-ţi obiceiul de a bea mai înainte apă bună, furnizând cu adevărat organismului lichidul de care are nevoie.

„Apa bună" este o apă cu puternice calităţi antioxidante

Sunt sigur că aţi înţeles deja cât de important este să bei apă bună. Dar poate că vă puneţi întrebarea: ce fel de apă poate fi considerată „apă bună"?

Când spun „apă bună", nu cred că se găseşte cineva care să creadă că e vorba de apa de la robinet. Pe lângă clor,

care este folosit drept dezinfectant, apa de la robinet mai conține și dioxine și carcinogeni, cum ar fi tricloroetilena și trifenilmetanul. Apa de la robinet respectă [prin lege] anumite limite ale concentrației acestor substanțe toxice, totuși le conține.

Apa de robinet este sterilizată cu clor, care poate omorî bacteriile din apă. Dar când adaugi clor în apă, se produc cantități mari de radicali liberi. Sub acțiunea acestor radicali liberi, microorganismele mor; de aceea, lumea consideră că această apă sterilizată este „pură". Este drept că microorganismele mor ca urmare a acestui tip de sterilizare, dar apa de robinet devine o apă oxidată.

Nivelul oxidării apei se poate măsura cu ceva ce se numește „potențialul electric de oxido-reducție". Oxidarea, care este rea pentru apă, este procesul în care electronii părăsesc moleculele, fie pe cont propriu, fie capturați de alte molecule. Reducția, care este bună pentru apă, este fenomenul opus, prin care moleculele primesc electroni suplimentari. Pornind de la măsurarea acestor electroni fluctuanți, putem determina dacă apa disponibilă va oxida sau va reduce alte substanțe. Prin urmare, cu cât este mai mic acest potențial electric, cu atât este mai mare capacitatea de reducție a apei (adică puterea de a reduce alte substanțe). Reciproc: apa cu potențial electric înalt va fi mai capabilă de a oxida alte substanțe. Atunci, cum găsim apa „bună", cu putere mare de reducție?

Putem folosi mijloace electrice pentru a crea apă cu capacitate mare de reducție („apă kangen"). Există dispozitive de purificare, care ionizează și creează acest tip de apă, prin electroliză.

Purificatorii cu ioni alcalini și purificatorii cu ioni negativi folosesc același mecanism pentru a produce apă cu

putere de reducție, dar în aceste dispozitive, în timpul electrolizei, pe catozi se depun minerale cum ar fi calciul sau magneziul din apă. Prin urmare, apa care a fost tratată electric poate colecta minerale suplimentare. Mai mult, în procesul de electroliză se produce și hidrogen activ, care servește la eliminarea radicalilor liberi din organism. Când apa de robinet trece prin aceste purificatoare, clorul și substanțele chimice din ea sunt înlăturate. Rezultatul este ceea ce eu numesc „apa bună", o apă pură, curată, alcalină, cu minerale din belșug.

Recent, a început să se discute despre mici molecule de apă, denumite „ciorchini", ca fiind o condiție pentru ca apa să se poată numi „bună". Dar, la ora actuală, părerile despre acești ciorchini sunt împărțite, pro și contra, așa că nu există o concepție limpede asupra problemei.

Cu alte cuvinte, apa bună înseamnă apă cu serioasă putere de reducție și nepoluată de substanțe chimice.

Există multe mărci de apă minerală, locale sau de import. Între mineralele din apă, calciul și magneziul sunt de o deosebită importanță pentru oameni. De fapt, raportul dintre aceste două minerale este foarte important. Calciul care intră în organism nu se va regăsi în fluidele extracelulare; el va rămâne în interiorul celulelor. Calciul colectat în interiorul celulelor devine o cauză pentru arterioscleroză și pentru tensiunea sanguină ridicată. Dar dacă, în același timp, se consumă și o cantitate adecvată de magneziu, acesta poate împiedica acumularea în exces a calciului în celule. Raportul optim calciu-magneziu este considerat 2:1. Apa din adâncul oceanului, care conține mult magneziu și apă dură, poate fi de asemenea denumită „apă bună", pentru că, pe lângă calciu și magneziu, conține și fier, cupru, fluor și alte minerale.

Întâmplător, tăria apei se calculează cu următoarea formulă: (cantitatea de calciu x 2,5) + (cantitatea de magneziu x 4,1) = duritatea.

Dacă valoarea minerală a apei este sub 100, apa este considerată „moale". Orice valoare peste 100 o clasifică drept apă „dură". Dar trebuie să fiți atenți cu apele minerale: dacă sunt lăsate prea mult în sticlele de plastic (PET), puterea lor de reducție scade treptat. În plus, dacă beți numai apă minerală îmbuteliată, vă va costa timp şi bani. Pentru a putea bea apă bună din belşug, eventual folosind-o chiar la gătit, cred că este necesar să cumpărați şi să folosiți un purificator cu o mare putere de reducție.

De asemenea, atunci când beți apă rece, corpul încearcă să încălzească această apă cât mai rapid, folosind diverse metode, pentru ca apa să ajungă la aceeaşi temperatură cu restul corpului. De fapt, băutul de apă şi stimularea nervilor simpatici este o componentă a sistemului de producere a energiei necesare pentru ridicarea temperaturii corporale.

Dar nu uitați: dacă încerci să măreşti consumul energetic consumând apă prea rece, cum ar fi apa amestecată cu gheață, vei obține efectul opus. Asta pentru că dacă introduci prea rapid apă prea rece, corpul se va răci şi rezultatul va fi o diaree, însoțită de alte probleme de sănătate.

În ultimul timp, a avut loc o creştere a numărului de persoane, în special tinere, care prezintă „sindromul scăderii temperaturii corporale". Aceste persoane au o temperatură corporală medie în jur de 35 de grade Celsius. Această temperatură corporală scăzută poate avea diverse efecte dăunătoare. Temperatura normală a unei persoane sănătoase este în jur de 37 de grade Celsius. Când temperatura scade, rata metabolismului descreşte cu până la 50%. Mai mult, temperatura optimă pentru multiplicarea celulelor canceroase

este de 35 de grade. Aceasta pentru că activitatea enzimelor încetineşte, consecinţa fiind o scădere a funcţiei imunitare a organismului. Enzimele sunt mai active în organism la temperaturi ridicate. Facem febră pentru că organismul nostru încearcă să-şi amplifice funcţia imunitară. Astfel, excepţie făcând lunile de vară, este mai bine să bem apă în jurul temperaturii de 20 de grade Celsius.

Beţi o mulţime de apă bună ca să pierdeţi din greutate

Când te plimbi prin New York, vezi adesea persoane obeze care cară cu ele sticle de apă. Asta pentru că se consideră că apa băută din belşug este bună pentru slăbit. Ideea că poţi slăbi pur şi simplu bând apă pare a fi o prostie, dar de fapt are o noimă.

Când bei apă, sunt stimulaţi nervii sistemului nervos simpatic, care vor activa metabolismul energetic, adică vor mări consumul de calorii, ceea ce înseamnă pierdere în greutate. Când stimulezi nervii simpatici, este secretată adrenalină. Adrenalina activează lipaza din ţesuturile grase, care este sensibilă la acţiunea hormonală. Lipaza reduce trigliceridele în componentele lor mai simple, acizi graşi şi glicerol, ceea ce permite organismului să ardă mai uşor grăsimea acumulată.

Există rapoarte care arată cât de mult creşte consumul caloric odată cu consumul de apă. În conformitate cu aceste rapoarte, dacă bei cu consecvenţă puţin peste două căni de apă, de trei ori pe zi, numărul de calorii arse în organism creşte cu aproximativ 30 la sută. În plus, arderea caloriilor ajunge la maximum la aproximativ 30 de minute după ce ai băut apa.

Acest fapt arată clar de ce persoanele cu grăsime în exces ar trebui să-şi facă un obicei din a bea şase căni şi jumătate de apă bună în fiecare zi. Şi ce apă este cea mai eficientă pentru acest scop? Apa care are o temperatură mai joasă decât cea corporală, dar nu foarte rece. Experimentele arată că apa cu o temperatură de aproximativ 21 de grade va mări consumul caloric. Apa rece este considerată bună pentru că trebuie încălzită şi pentru aceasta se consumă cantităţi mari de energie.

Organismul uman are la dispoziţie diverse mijloace pentru stabilizarea temperaturii proprii. De exemplu, când mergi la toaletă ca să urinezi şi este o dimineaţă rece, simţi un fior. Aceasta pentru că urina caldă, acumulată în vezică, este brusc eliminată, rezultatul fiind un frison, al cărui rol este recuperarea unei părţi din căldura pierdută.

Împiedică supra-alimentarea cu ajutorul enzimelor

Indiferent de cât de des bei apă bună, nu e cazul să te aştepţi la o slăbire vizibilă dacă nu-ţi schimbi şi obiceiurile alimentare. Iar schimbarea obiceiurilor alimentare nu înseamnă neapărat să schimbi cantităţile de alimente consumate. Este important să mănânci alimente bogate în enzime, dacă vrei să pierzi din greutatea excedentară.

Dacă vei consuma numai alimente bogate în enzime, organismul tău se va ajusta în mod natural, ajungând la greutatea cea mai potrivită pentru tine. Oamenii se îngraşă atunci când consumă alimente oxidate şi prelucrate, care şi-au pierdut toate enzimele. Simţim gheara foamei pentru că nu am consumat alimente care conţin nutrienţii cu adevărat necesari organismului — vitamine, minerale şi

enzime. Şi mâncăm nu pentru că avem nevoie de mai multă mâncare, ci pentru că vrem să satisfacem un organism înnebunit după enzime şi nutrienţii în concentraţii mici — vitamine şi minerale. Şi nu poţi scăpa de îngrozitoarea foame decât dacă vei consuma mâncare bună, alimente care abundă în enzime.

Există persoane care, chiar dacă au suficiente enzime, tot simt foamea, pentru că le lipsesc micro-nutrienţii. Deşi aceşti nutrienţi în micro-concentraţii sunt în principal vitamine şi minerale, în rândul lor se numără şi substanţele indispensabile numite „coenzime", care garantează că enzimele vor funcţiona suficient de bine în organism.

Coenzima Q10 a atras în ultima vreme atenţia şi este considerată bună pentru sănătate şi pentru greutate. Totuşi, Q10 nu este singura coenzimă necesară oamenilor.

Numărul coenzimelor care ne sunt necesare este, de fapt, destul de mic. În trecut, o masă bine echilibrată ţi-ar fi furnizat întregul spectru nutriţional necesar. Dar, în ultima vreme, cantitatea de micro-nutrienţi din fructe şi legume a început să scadă. Dacă te încearcă foamea, chiar dacă ai trecut la o alimentaţie echilibrată, trebuie să iei şi suplimente cu micro-nutrienţi.

Atunci când încerci să slăbeşti, trebuie să te gândeşti nu doar la cantitatea de hrană de care ai nevoie, ci şi la cum şi când o vei consuma. Cei mai mulţi dintre supraponderali nu mestecă mâncarea cum trebuie. Din această cauză, ei îşi consumă mâncarea mai repede, mărind nivelul zahărului din sânge. Centrul nervos care semnalează saţietatea nu are timp să-ţi comunice că eşti plin şi rezultatul este că mănânci prea mult. Prin simpla mestecare a fiecărei îmbucături de 30–50 de ori, vei începe să mănânci mai puţin, în mod firesc.

Dacă atunci când te culci încă ai mâncare în stomac, fie ea formată din carbohidrați, fie din proteine, cea mai mare parte din această cantitate va fi transformată în grăsime prin acțiunea insulinei.

În America au devenit populare regimurile sărace în carbohidrați. Aceste regimuri îți impun să consumi fie deloc, fie foarte puțini carbohidrați. Dar rezultatele experimentale au arătat că dacă vei urma un regim sărac în carbohidrați şi bogat în proteine, continuând să mănânci seara, târziu, te vei îngrăşa ca şi cum ai fi consumat carbohidrați. Aceasta pentru că o persoană care mănâncă chiar înainte de a se culca va secreta cantități mari de insulină; hrana va fi depozitată sub formă de grăsime. Cu alte cuvinte, dacă nu îți schimbi şi celelalte obiceiuri alimentare, regimurile sărace în carbohidrați nu numai că nu vor fi eficiente, dar vor şi conduce la o creştere a acidității corpului, mărind probabilitatea incidenței osteoporozei şi a altor boli.

Pe de altă parte, o persoană care este prea slabă, nu secretă suficientă insulină, rezultatul fiind eliminarea hranei fără a fi fost digerată sau absorbită. Altfel spus, deşi rezultatele sunt diametral opuse, obezitatea şi slăbitul excesiv au una şi aceeaşi cauză. Dacă vei consuma alimente bogate în enzime, într-un mod adecvat, şi dacă vei bea cantitățile necesare de apă bună, nu va fi nevoie să recurgi la un regim care să te facă să pierzi sau să câştigi în greutate. Organismul tău se va ajusta de unul singur la greutatea lui optimă. Dovadă: dacă o persoană care este prea slabă va urma acest stil de viață sănătos, rezultatul va fi un câştig în greutate şi ajungerea la nişte dimensiuni normale.

Dacă vei stăpâni nişte obiceiuri care sunt bune pentru sănătate şi vei continua să urmezi în fiecare zi Programul

de alimentație și stil de viață bazat pe factorul enzimatic, corpul tău își va asuma în mod natural starea normală.

O metodă revoluționară pentru a-ți îmbunătăți funcția de defecație

Când e vorba de sănătate, una dintre problemele cele mai jenante pentru multe femei este constipația. Și nu puțini sunt oamenii care iau laxative aproape zilnic.

Dar eu cred că prea multe medicamente înseamnă să te otrăvești de unul singur. Cu cât îți stimulezi mai mult intestinele cu medicamente, cu atât mai multă stimulare le va fi necesară. Persoanele care iau laxative probabil că știu deja asta, pentru că la început era nevoie de doar o pastilă ca să te duci la toaletă să te ușurezi. Apoi, după un timp, laxativul devine tot mai puțin eficient și iei două pastile, apoi trei, sau treci la un alt laxativ, în speranța că acela va merge mai bine.

Constipația este una dintre cauzele caracteristicilor intestinale rele. De aceea, este necesar să rezolvăm această problemă cât se poate de repede. Indiferent de cât de bună a fost mâncarea, dacă nu o poți excreta cum trebuie, ea va putrezi și va produce toxine în intestine. Iar când s-a ajuns la această situație, echilibrul florei bacteriene intestinale se poate prăbuși într-o clipă. Cauza pentru care facem pustule și iritații atunci când suntem constipați, este că toxinele, care sunt produse în intestin, nu pot fi expulzate suficient de rapid.

Nu mai e nevoie să o spun: situația cea mai de dorit este să ai scaune foarte regulate și normale. Pentru a ajunge la aceasta, pe lângă consumul de alimente bogate în enzime, este important să îți stimulezi intestinul prin consumul de

alimente cu fibre şi prin băutul unor cantităţi mari de apă bună, ca şi prin masarea abdomenului de-a lungul traiectului intestinal şi întărirea muşchilor abdominali.

Dacă chiar după toate acestea nu vei observa nicio îmbunătăţire, recomand o clismă. Iar clisma pe care o recomand este clisma cu cafea. Aceasta înseamnă că îţi vei curăţa colonul cu apă care conţine cafea plus minerale şi extracte care creează lactobacili.

În Japonia, multă lume se teme că, dacă recurgi prea des la clisme, vei crea un obicei, iar colonul se va lenevi şi nu va mai funcţiona de unul singur. Totuşi, în conformitate cu datele mele clinice, nu aveţi de ce vă teme. Persoanele care îşi administrează singure clisme au mai degrabă intestine care funcţionează mai bine şi caracteristici intestinale mai curate, fără fecale stagnante sau comprimate.

Prin contrast, persoanele care şi-au făcut un obicei din a folosi laxative — fie ele produse chimice, ierburi medicinale sau ceaiuri medicinale — au pereţi intestinali decoloraţi sau înnegriţi. Cu cât iei mai multe medicamente, cu atât mai proastă va fi starea intestinelor, iar mişcarea intestinală va deveni tot mai înceată. Iar când mişcarea preistaltică încetează, fecalele vor rămâne cu mai mare uşurinţă în intestin, creând probleme.

Am un prieten, doctor, care, deşi este sănătos-tun, îşi administrează clisme cu cafea de două ori pe zi. Nu că ar avea probleme cu eliminarea, ci mai degrabă pentru că este inevitabil să îţi rămână în colon substanţe care au fermentat în mod anormal sau nu au fost digerate, chiar după o eliminare normală. Este mai bine să ai o excreţie cât mai curând posibil, în special ţinând cont de faptul că, în partea din stânga a colonului, fecalele stagnează mai uşor. Urmându-mi sfatul, prietenul meu şi-a făcut, acum 20 de

ani, un obicei din a-şi administra clisme cu cafea, iar starea lui fizică este acum mai bună decât era înainte.

Chiar şi eu îmi fac adesea clisme cu cafea. Deşi spun „curăţirea intestinului", o clismă va curăţa de fapt doar partea stângă a intestinului gros, deci nu va afecta funcţionarea intestinului subţire, în care au loc digestia şi absorbţia. Aşadar, puteţi trece fără grijă la clisme.

Ce stil de viaţă previne epuizarea enzimelor-sursă?

Enzimele controlează toate aspectele vieţii şi ale energiei vitale ale oamenilor. Simplul act al mersului, simplul fapt că adormim implică acţiunea unor enzime. Dacă te culci gândindu-te că trebuie să te trezeşti la o anumită oră, adesea te vei trezi dimineaţa la ora respectivă. Acest fapt se poate atribui enzimelor, pentru că însuşi actul gândirii nu este nimic altceva decât activitatea unor enzime în creier. Tot ce facem, de la mişcarea unei mâini la cea a ochilor şi la folosirea creierului, depinde de funcţionarea unor enzime.

Organismul uman este echipat pentru menţinerea homeostazei. O tăietură care se vindecă, pielea care revine la culoarea normală după ce te-ai bronzat sunt exemple ale organismului revenit la homeostază. Funcţiile homeostatice ale organismului reacţionează prompt la orice anomalie şi încearcă să readucă organismul la o stare normală, la sănătatea anterioară perturbaţiei. De asta, dacă faci brusc exerciţii epuizante, dacă te culci la ora 3 noaptea în loc de ora ta obişnuită, dacă te scoli la 4 dimineaţa în loc de 6, organismul încearcă să se ajusteze la aceste lucruri anormale. Cine ajută organismul la reglarea homeostazei? Nimeni altele decât enzimele.

Dacă anomaliile survin rar, organismul va fi în măsură să se ajusteze la ele. Dar dacă anomaliile se repetă des sau sunt continue, enzimele-sursă se vor epuiza, iar echilibrul enzimatic intern se va prăbuşi. Iată de ce să duci o viaţă regulată, înseamnă să previi consumul excesiv al enzimelor-sursă.

Persoanele care rămân treze târziu în noapte sau fac alte lucruri care înseamnă o viaţă nesănătoasă vor risipi mult mai multe enzime-sursă. Personal, cred că moartea prin supra-epuizare* se datorează, de fapt, epuizării totale a enzimelor-sursă.

Meseria de doctor este foarte solicitantă, dar nu am lipsit nici măcar o dată de la slujbă, din motive de sănătate, în 45 de ani de practică. Asta pentru că am reuşit să stăpânesc arta unui stil de viaţă care nu îmi epuizează enzimele-sursă. Voi discuta mai jos stilul meu de viaţă; nu am intenţia de a vă sfătui să mă imitaţi *ad litteram*. Fiecare om îşi are propriul ritm de viaţă, iar ritmul meu s-ar putea să nu fie cel mai potrivit pentru dumneavoastră.

Dar indiferent de ce ritm ai, pentru menţinerea sănătăţii este absolut necesar să duci consecvent o viaţă regulată. Din acest motiv, dacă veţi descoperi în obiceiurile mele zilnice ceva care să vă placă, voi fi mai mult decât fericit.

Dimineaţa

Mă trezesc la ora 6 dimineaţa şi îmi încep ziua cu uşoare exerciţii pentru mâini şi picioare, pe care le efectuez în pat. După ce îmi scutur uşor labele mâinilor şi ale picioarelor,

---

* O problemă foarte serioasă, nu atât la noi cât în Japonia, unde moartea prin supra-epuizare are un termen specific (*karoshi*, literal „moartea din muncă excesivă"). (*N.t.*)

mă scol din pat, deschid ferestrele şi inspir adânc aerul răcoros al dimineții. Aceasta îmi permite să înlocuiesc cu aer proaspăt aerul stătut care mi s-a colectat în plămâni. Apoi revin în pat. Culcat pe spate, fac câteva exerciții uşoare, ridicând alternativ mâinile, stânga, apoi dreapta, apoi alternativ picioarele şi în final ridicând simultan ambele mâini şi ambele picioare. După aceea, efectuez ceva similar cu întinderile calistenice, activând circulația sanguină şi fluxul fluidului din nodulii limfatici.

După ce îmi pun sângele în mişcare, mă ridic din pat. Acum fac 100 de lovituri directe de karate cu fiecare dintre mâini, apoi fac cinci minute exerciții de încălzire.

După ce îmi termin exercițiile de dimineață, merg la bucătărie şi beau — *încet* — două sau trei căni de apă bună, la aproximativ 20 de grade Celsius. La circa 20 de minute după ce am băut apa, după ce aceasta a trecut din stomac în intestin, consum fructe proaspete, bogate în enzime. Iar după aceea, la 30–40 de minute distanță, îmi iau micul-dejun.

Principalul fel de la micul-dejun este orezul brun, amestecat cu cinci, şase sau şapte tipuri de alte grăunțe. Drept garnitură, legume trecute prin aburi *natto* (soia fermentată), *nori* (alge marine uscate) şi o mână de iarbă de mare reconstituită *wakame.*

După-amiaza

Puțin după ora 11 dimineața, beau cam două căni de apă. Iar 30 de minute după aceea, mănânc fructe, dacă am la îndemână.

Întâmplarea face ca mulți oameni să consume fructele pe post de desert. Eu recomand consumul fructelor cu 30

de minute înainte de masă, cât de des posibil. Fructele proaspete care abundă în enzime se digeră bine, iar dacă le consumi înainte de masa principală, ele ajută funcțiile sistemului gastrointestinal şi măresc nivelul zahărului din sânge, împiedicându-te astfel să mănânci prea mult.

Chiar şi în timpul mesei, dacă mănânci alimente care nu au fost gătite, de pildă salată, digestia se va îmbunătăți. Este şi motivul pentru care salata se serveşte prima la masă, iar proteinele animale, cum ar fi carnea şi peştele sunt servite ca fel principal. Oamenii nu pot consuma prea multe legume crude dintr-odată şi de aceea eu gătesc adesea şi legumele. Dar dacă vei fierbe legumele într-o apă prea fierbinte, enzimele se vor pierde. Aşa că eu consum legume care fie au fost trecute prin aburi, fie au fost opărite nu mai mult de două minute.

Masa mea de prânz constă de obicei într-un pachet adus de acasă, pregătit chiar de mine. Ocazional, iau prânzul în oraş cu prietenii, dar, în esență, mănânc pachetul de acasă, care constă în orez brun cu cereale asortate. După ce îmi iau masa de prânz, trag un pui de somn de 20–30 de minute. Prin această scurtă odihnă, oboseala activității de dimineață dispare şi pot purcede la munca după-amiezii cu mintea limpede.

Seara

După prânz, încerc să nu iau nicio gustare. Când vine ora 4:30, beau din nou două căni cu apă. Apoi aştept 30 de minute şi consum fructe. La 30–40 de minute după aceea, iau masa de seară.

Mănânc o grămadă de fructe în fiecare zi. Cred că o persoană ar trebui să mănânce câte fructe pofteşte.

La cină, consum mâncarea pe care o gătesc din ingrediente proaspete, imediat după ce am gătit-o; o mestec foarte temeinic. Dar ce mănânc la cină nu se deosebeşte prea mult de ce mănânc la micul dejun.

Nu prea discutăm în timpul meselor pe care le luăm acasă. Asta pentru că încercăm să ne mestecăm bine mâncarea. Dacă totuşi vorbim, o facem după ce am înghiţit tot ce aveam în gură. Este important să nu ai nimic în gură atunci când vorbeşti. Şi nu mă refer doar la manierele elegante; aşa vei preîntâmpina intrarea mâncării pe căile aeriene sau înghiţirea aerului odată cu mâncarea.

Dacă vrei să bei ceva după cină, e în regulă. Dar încerc să nu beau cafea sau ceai verde, dacă se poate. Beau mai degrabă un ceai de plante organice, ceai de *soba* (adică hrişcă) sau ceai din orz. Dar să nu uităm: ceaiurile de soba sau de orz sunt rezultatul unui proces de râşnire; ele trebuie păstrate într-un container adecvat, etanş, pentru a nu se oxida. Adevărul este că e mai bine să bei ceaiul îndată după râşnire, dar este dificil cu stilul nostru de viaţă, suntem prea ocupaţi. Ar trebui să păstrăm doar cantităţi mici de ceai, iar odată deschis recipientul, să îl consumăm cât mai repede.

După ce mi-am consumat cina, în jurul orei 6–6:30, nu mai bag în gură nici apă, nici mâncare, în cele cinci ore câte mai am până la culcare. În lunile de vară, dacă mi se face sete, beau doar apă suficient cât să-mi astâmpăr setea (cam o cană), cu aproximativ o oră înainte de culcare. Dar este mai bine să eviţi să bei apă seara, târziu.

Furați cu regularitate câte un pui de somn de cinci minute*

După masa de prânz, mi-am făcut obiceiul de a dormi 20–30 de minute. Dar, în alte momente ale zilei, dacă mă simt obosit, fur cinci minute de somn de refacere. Cel mai important aspect al acestui somn de refacere este să îți găsești o poziție relaxată. Eu am obiceiul de a dormi adesea pe burtă, dar dacă te simți bine într-un scaun, cu picioarele ridicate, poți adopta această poziție de somn.

Vă veți întreba cum scapi de epuizare în doar 20–30 de minute. Este o tehnică eficientă, pentru că o odihnă scurtă îi permite organismului să se echilibreze — să revină la homeostază. Odihna și somnul fac ca funcțiile slăbite din întregul organism, cum ar fi fluxul sanguin, curgerea fluidului limfatic, sistemul nervos și secrețiile interne să revină la normal.

Cum este homeostaza îmbunătățită prin odihnă? Vă prezint aici doar o ipoteză personală, dar cred că este destul de logică:

Când ești treaz și activ, folosești mult mai multe enzime. Astfel, dacă te odihnești într-o poziție relaxată, diversele funcțiuni corporale vor încetini în acea perioadă, iar enzimele nu mai sunt folosite pentru diverse activități sau pentru deplasare. Enzimele sunt libere să acționeze în acele zone în care s-a instalat epuizarea fizică, pentru a le re-energiza și pentru a reface homeostaza.

---

* Autorul nu se referă la siestă, ci la „power nap", un somn scurt, în care subiectul nu ajunge să adoarmă profund. Dacă pici de somn în timpul serviciului, recurgi la acest somn de refacere de 5-20 de minute. Vezi pentru detalii http://www.wikihow.com/Power-Nap. (*N.t.*)

Adevărul este că, dacă te simți obosit sau somnoros și te odihnești timp de numai cinci-zece minute, îți vei reveni mult mai repede. Dacă vei continua să muncești atunci când ești vlăguit sau îți este somn, eficiența ta nu se va îmbunătăți. Recent, diverse firme au început să înțeleagă cât de eficient este un pui de somn tras la momentul oportun, iar altele au mers până acolo încât le furnizează angajaților locuri în care pot trage un somn de refacere.

La clinica mea medicală, am impus o perioadă de odihnă între orele 12 și 13. Vă dați seama că, fiind o clinică, nu poți impune ca toată lumea să se odihnească în același timp, așa că angajații mei își iau masa de prânz și trag un pui de somn în schimburi. În această perioadă, dacă dormi, chiar dacă ești sunat la telefon, nu vei fi trezit decât în caz de urgență. Așa încât, dacă arunci o privire în spatele clinicii mele, vei vedea doctori și surori medicale dormind în ce poziții doresc.

Somnul joacă un rol extrem de important în menținerea ritmului corpului uman. Este de înțeles că o viață bine reglată înseamnă automat să te duci la culcare devreme și să te trezești devreme. Dacă vei avea ore regulate de culcare și trezire, pe lângă orele regulate la care îți iei masa și la care tragi un pui de somn, homeostaza organismului nu va fi suprasolicitată și, efectiv, vei preveni consumul în exces al enzimelor-sursă.

În acest moment, cea mai mare problemă a mea este diferența de fus orar. Îmi duc viața, în principal, la New York, dar merg și în Japonia de două ori pe an, pentru a lucra câte două luni. Diferența de fus orar de 13–14 ore îmi produce mereu necazuri.

Dat fiind că ritmul meu corporal se schimbă total între zi și noapte, organismul are nevoie, de fiecare dată, de

aproximativ două săptămâni pentru a se obișnui cu noul ritm. Am observat că am nevoie de această perioadă pentru ca funcțiile mele renale, hepatice şi gastrointestinale să se reajusteze complet.

Când simți nevoia firească de somn, ca rezultat al ritmului corpului tău, este probabil cel mai bun moment să te culci. Sunt oameni care iau cu regularitate somnifere, pentru că nu pot dormi. Dar aceste medicamente au un efect direct asupra creierului şi, prin urmare, sunt periculoase. Pilulele de somn epuizează mari cantități de enzime din creier, iar asta predispune persoana respectivă la senilitate sau la Alzheimer. Dacă iei somnifere cu regularitate şi observi că, în ultima vreme, ai devenit cam uituc, este un semnal că te paşte pericolul. În nicio împrejurare medicamentele nu trebuie tratate cu uşurință. Dacă duci o viață regulată, dacă tragi un pui de somn de refacere în timpul zilei, când te simți obosit, nu ai nevoie de medicamente. Homeostaza organismului tău va fi echilibrată şi, în cele din urmă, vei ajunge să dormi un somn de noapte, natural.

Prea mult exercițiu fizic nu aduce nimic bun, dimpotrivă, creează necazuri

Dacă vrei să duci o viață sănătoasă, exercițiul fizic făcut cu moderație este indispensabil. După cum am spus mai sus, efectuez zilnic propria mea versiune de exerciții fizice. În corpul uman există cinci „curgeri": fluxul sângelui şi al fluidului limfatic, fluxul gastrointestinal, fluxul urinei, fluxul aerului şi fluxul energiei interne („chi").

Este important ca aceste fluxuri să nu fie întrerupte, iar ceea ce le permite să continue nestingherite este exercițiul fizic.

Dacă îți mişti întregul corp, circulația ta sanguină şi cea a fluidului limfatic se vor îmbunătăți. Aceasta îți activează metabolismul organismului, care, la rândul lui, permite indispensabilelor vitamine şi minerale să fie distribuite în întregul corp cu mai mare uşurință, creând astfel un mediu mai favorabil pentru acțiunea enzimelor. Drept rezultat, funcțiile întregului organism se vor îmbunătăți.

Dar ce am spus este valabil doar dacă vei efectua o cantitate optimă de exerciții fizice.

Prea mult exercițiu fizic poate chiar să-ți strice sănătatea, pentru că, cu cât exersezi mai mult, cu atât mai mulți radicali liberi vei produce în corp. Cred că aceasta este cauza pentru care vedem atât de des oameni murind de insuficiență cardiacă în timp ce fac jogging. Multe femei aleargă zilnic, dar tinerele de douăzeci şi ceva de ani care aleargă în jur de 10 kilometri pe zi devin foarte slabe, au un piept plat şi fese aplatizate. În unele cazuri, chiar şi ciclul menstrual încetează. Aceasta pentru că organismul lor nu mai produce suficienți hormoni feminini.

Atunci când exagerezi o activitate, homeostaza organismului tău se prăbuşeşte. Un element-cheie pentru sănătatea ta este cumpătarea, practicată în toate privințele. În acest caz, moderația înseamnă să faci exercițiile fizice cele mai potrivite cu starea ta fizică, cu stilul tău de viață şi cu sănătatea ta mentală. Este cauza pentru care moderația înseamnă altceva pentru fiecare persoană luată în parte. Exercițiile de intensitate moderată, pe care le efectuez în fiecare dimineață, le-am creat punând laolaltă o mulțime de elemente pe care le-am încercat pe pielea proprie. Dacă un om care nu a făcut exerciții fizice în viața lui va începe să facă exercițiile pe care le practic eu, o să îşi forțeze muşchii şi încheieturile. Iar acest stres produce o mulțime de radicali liberi în corp,

aşa că exerciţiul fizic le va provoca mai multe necazuri şi nu va avea niciun efect benefic pentru sănătate.

Cum am zis mai sus, cuvântul „moderaţie" înseamnă lucruri diferite pentru fiecare. Pornind de la această idee, pot spune că, la modul general, este ideal să mergi pe jos un kilometru şi jumătate pe zi, în ritmul ales de tine. Unul dintre beneficiile exerciţiului fizic este îmbunătăţirea fluxului aerului din plămâni. Iar acolo unde aerul curge mai bine, ai parte de mai mult aer proaspăt, metabolismul devine mai activ, iar fluxul sanguin, cel limfatic şi cel gastrointestinal se vor îmbunătăţi, de asemenea. Alt lucru bun pentru sănătatea ta este ca atunci când găseşti ceva timp liber să închizi ochii şi să respiri adânc de câteva ori. Respiraţia profundă ajută la un aport sporit de oxigen, fără a fi nevoie de exerciţiu fizic exagerat. Mai mult, inspiraţia adâncă are ca efect şi stimularea nervilor parasimpatici, stabilizându-ţi starea mentală şi amplificând funcţiile imunitare ale organismului.

Orice ar fi, faceţi exerciţii fizice zilnic, dar faceţi-le cu moderaţie, astfel încât să vă puteţi bucura de activitatea fizică, în fiecare zi, fără prea mare stres.

Cum se face că Charlie Chaplin a fost în stare să aibă copii la vârsta de 73 de ani

Când vorbim despre ce este esenţial într-un stil de viaţă sănătos, neapărat trebuie să abordăm şi viaţa sexuală a persoanei cu pricina.

În ultima vreme, au început să aibă probleme legate de sex chiar şi cuplurile tinere, proaspăt căsătorite. Vorbesc aici despre lipsa de sex, despre probleme de erecţie şi despre infertilitate.

După părerea mea, sănătatea, adevărata sănătate, este atunci când diversele funcții corporale, iar aici includ și sexul, sunt active în mod regulat.

Mulți oameni sănătoși, când depășesc șaizeci de ani, întrebați cum stau cu activitatea sexuală, îți vor răspunde, fie că „i-a lăsat", fie că nu prea mai au chef. Dar, din punct de vedere medical, este ceva nefiresc. Eu cred că o persoană normală și sănătoasă își încheie viața sexuală doar odată cu moartea.

Dacă vorbim de sănătatea corporală din acest punct de vedere, un bărbat cu adevărat sănătos ar trebui să aibă zilnic erecții de dimineață până la vârsta de 75 de ani, iar o femeie sănătoasă ar trebui să aibă o mentruație regulată până la vârsta de 55 de ani.

Femeile ating acest stadiu al vieții la o vârstă comparabil mai tânără, anume 55 de ani, din cauză că ele nasc. Sarcina înseamnă să produci în interiorul corpului tău o altă persoană, iar acest lucru presupune un stres fizic serios asupra corpului mamei. Ca să înduri acest stres, ai nevoie de tinerețe. Nașterea însăși este, oricum, un eveniment care îți pune în pericol viața, dar riscul crește odată cu înaintarea în vârstă. Calciul din corpul mamei dispare vertiginos, iar organismul ei consumă enzime pentru două persoane, nu numai pentru ea. Iar capacitatea organismului de a reîmprospăta enzimele-sursă descrește și ea cu vârsta.

Oricum ai lua-o, funcțiile corporale intră în declin odată cu înaintarea în vârstă. Poate că organismul își schimbă echilibrul hormonal la mijlocul vieții, ca să ne putem bucura de viață pentru noi înșine. Să zicem că o femeie trăiește, în mod normal, 100 de ani. Echilibrul hormonal al corpului ei se schimbă la punctul median, adică la 50 de ani, spunându-i că s-a zis cu perioada fertilă a vieții ei.

Eu cred că este vorba aici de un mecanism de apărare al organismului.

Un bărbat își poate menține capacitatea reproductivă până la vârste mai înaintate, în comparație cu o femeie, pentru că un bărbat nu este supus niciunui risc fizic major, gen sarcină sau naștere. Un bărbat sănătos va produce spermatozoizi tot timpul vieții.

Pictorul Pablo Picasso, care a contribuit activ la viața artistică mondială până la 90 de ani, a devenit tată la vârsta de 67 de ani. Celebrul actor comic Charlie Chaplin a fost căsătorit de patru ori, iar ultimul lui copil s-a născut când avea 73 de ani. Actorul japonez Uehara Ken a avut acum zece ani un copil, la vârsta de 71 de ani, iar actorul de kabuki Nakamura Tomijyuro a devenit tată la 74 de ani.

Dar, vă rog, să nu mă înțelegeți greșit. Nu militez pentru ideea că persoanele bătrâne ar trebui să aibă copii. Pur și simplu vreau să subliniez un fapt: capacitatea de reproducere este strâns legată de menținerea sănătății. Iar cei patru amintiți mai sus au un lucru în comun: organism sănătos și o carieră activă și lungă.

Este evident că enzimele joacă un rol important în viața sexuală a unei persoane. Un stil de viață care nu îți epuizează automat enzimele-sursă este, fără niciun dubiu, legat de menținerea funcțiilor sexuale.

Ai intrat în menopauză? Poți începe o perioadă de palpitantă viață sexuală!

Pentru femeile aflate la menopauză, vestea bună este că fertilitatea și dorința sexuală sunt două lucruri cu totul diferite.

Este adevărat că atunci când încetează ciclul menstrual, o femeie generează mai puțini hormoni sexuali feminini, rezultatul fiind modificări fizice, cum ar fi o lubricare vaginală insuficientă și căderea părului. Dar, în loc să privești toate acestea într-o lumină negativă, poți să-ți spui că perioada aceasta de după menopauză te-a scăpat, în sfârșit, de crampele menstruale și de groaza că o să rămâi gravidă. Anii de menopauză sunt perioada în care poți avea cel mai bun sex din întreaga viață. Noua ta libertate îți permite să te bucuri plenar de sex, la nivel fizic, dar și mental.

Odată atinsă vârsta modificării echilibrului hormonal, dorința sexuală se diminuează; este valabil și pentru bărbați, și pentru femei. Dar este important, atât pentru femei, cât și pentru bărbați, să se bucure în continuare de o viață sexuală, chiar și cu o frecvență mai redusă.

Cu puțin efort, un bărbat își poate îmbunătăți funcțiunile sexuale fără a deveni dependent de medicamente. Calea cea mai simplă este să bei două căni de apă cam cu o oră înainte de sex. După ce ai băut apa, fluidul va ajunge în vezică, iar aceasta va stimula prostata și va îmbunătăți vizibil erecția. Întâmplarea face ca nici consumul de bere, nici cel de ceai să nu aibă acest efect, pentru că alcoolul și cafeina sunt vasoconstrictoare.

Mulți bărbați mai în vârstă îmi vor replica: „Nu mai am chef de o asemenea activitate anevoioasă și obositoare." Dar, într-un cuplu căsătorit, cu un bărbat și o femeie care se iubesc cu adevărat, sexul nu trebuie să fie obositor sau epuizant. Pe lângă asta, s-a dovedit clinic că fericirea mentală și fizică îmbunătățește funcțiile imunitare ale organismului. Orice bărbat își dorește să fie ca în tinerețe, plin de viață, dezirabil și iubit de o femeie. Iar orice femeie își dorește să fie frumoasă, dorită și iubită de un bărbat. Este foarte

important să continui să te simți așa, dacă vrei să ai o viață lungă și sănătoasă.

Ce am spus aici e un adevăr universal valabil: dacă renunți la luptă, s-a zis. Dacă renunți psihic la activitate, corpul îți va îmbătrâni mult mai rapid. Mesajul este: nu renunța niciodată! Acesta este secretul vieții lungi și sănătoase.

Capitolul 4

Citeşte-ţi cu mare atenţie „scenariul vieţii“

În ultima sută de ani, medicina a avansat într-un ritm foarte rapid. Paradoxal, numărul oamenilor care se îmbolnăvesc a crescut continuu, an de an. Dacă medicina chiar a făcut paşi mari înainte, cum se face că nu avem mai puţini bolnavi?

Oare medicina modernă porneşte de la o premisă greşită? Părerea mea este că da. Teoria medicală încetăţenită este că bolile contagioase sunt produsul bacteriilor şi al viruşilor. Medicina modernă are la bază ideea de tratare sau vindecare a bolilor. Medicina adevărată ar trebui să pornească de la ideea *menţinerii sănătăţii persoanei.*

Am început să studiez serios relaţia dintre alimentaţie şi sănătate, acum aproape 40 de ani. La vremea aceea, după ce am examinat multe stomacuri şi intestine ale unor americani şi am descoperit că trăsăturile gastrointestinale sunt o bună măsură a stării sănătăţii, am înţeles că îmbunătăţirea acestor caracteristici este calea cea mai scurtă spre o sănătate optimă. Astfel, paralel cu activitatea mea de inventare şi propovăduire a tehnicii de polipectomie colonoscopică, menită să ajute oamenii bolnavi, am continuat să caut cauzele primare ale acestor boli.

Am citit o mulţime de articole şi rapoarte ştiinţifice, am acumulat date clinice cu ajutorul pacienţilor mei, mi-am folosit propriul corp pentru a verifica acţiunea medicamentelor şi chiar am studiat viaţa animalelor în natură. Concluzia la care am ajuns este că nu poţi să-ţi duci viaţa

nesocotind legile naturii. Acestea determină tot ce se întâmplă în lumea aceasta (unii le-ar putea denumi voia Domnului). Dacă le nesocoteşti, te vei îmbolnăvi. Oamenii sunt o parte a naturii, nu sunt separaţi de natură. Ca şi celelalte animale, oamenii trebuie să consume alimente potrivite pentru specia lor şi în conformitate cu mediul în care trăiesc. Principiul de bază al vieţii umane este consumarea plantelor şi a animalelor care se găsesc în natură în habitatul lor. Oamenii care sunt obişnuiţi cu o alimentaţie bazată pe cereale, legume, plante marine, fructe şi peşte nu vor putea digera cantităţi excesive de carne şi lapte pline de chimicale, cu înalt grad de prelucrare şi secătuite de enzime.

După părerea mea, toţi suntem capabili să ducem o viaţă împlinită, sănătoasă. Este adevărat că unii oameni au marele ghinion de a se naşte cu boli congenitale şi sunt condamnaţi să se zbată în probleme de sănătate mare parte a vieţii lor. Unii dintre aceştia au probleme ereditare, alţii au suferit *in utero* influenţe negative ale mediului, iar pentru alţii, pur şi simplu, nu se cunoaşte cauza bolii lor congenitale. Şi totuşi, cred că până şi oamenii marcaţi de boli congenitale cronice îşi pot îmbunătăţi sănătatea generală prin obiceiuri de viaţă adecvate.

Toţi suntem programaţi, fără excepţie, să ne trăim plenar viaţa

Oare nu suntem cu toţii născuţi cu nişte „scenarii de viaţă" conform cărora vom duce o viaţă sănătoasă? Animalele cunosc instinctiv ce trebuie să facă pentru a supravieţui. Animalele sălbatice îşi înţeleg propriul scenariu de viaţă şi încearcă să îi urmeze litera. Dinţii carnivorelor şi cei ai

ierbivorelor sunt diferiți, pentru că asta e calea prin care natura le spune ce fel de hrană ar trebui să consume.

În ce ne privește, poziția și raportul dintre tipurile noastre de dinți sunt, de asemenea, un exemplu perfect al funcționării unei legi a naturii. Asta înseamnă că și noi, oamenii, avem propriile noastre scenarii pentru o viață sănătoasă, dar, în aroganța noastră, adesea le ignorăm. Un motiv este lăcomia umană. Capacitatea noastră de a gândi, pe care am dobândit-o prin mila bunului Dumnezeu, a fost prost interpretată de mulți, care consideră că oamenii sunt o clasă de ființe speciale, situate deasupra animalelor. Creștem și controlăm animalele într-o manieră convenabilă pentru noi. Dorința noastră de a mânca lucruri delicioase ne-a făcut să consumăm „alimente" care nu se găsesc nicăieri în natură. Dorința noastră de a duce o viață mai confortabilă, marcată de facilitățile moderne, ne-a făcut să distrugem o mare parte din mediul înconjurător natural. Dorința noastră de a ne obține cu mai mare ușurință recoltele a condus la folosirea substanțelor chimice în agricultură. Dorința noastră de a avea mai mult pământ și mai mulți bani a condus la neînțelegeri și dispute. Poate că oamenii contemporani plătesc pentru lăcomia lor tot mai accentuată, iar plata este sub forma bolilor.

Totodată, a sosit momentul ca medicina modernă să își înțeleagă erorile. Și noi, oamenii, facem parte din natură. Ca să ducem o viață sănătoasă, trebuie să urmăm legile naturii. Să te lași în seama legii naturii înseamnă să asculți scenariul de viață din interiorul tău. O persoană supraponderală simte foamea pentru că îi lipsesc niște nutrienți necesari. O persoană cu diaree sau constipație nu consumă alimente potrivite cu propriul sistem digestiv. Noi toți ne îmbolnăvim dacă ignorăm legile naturii.

De aceea, sunt convins că medicina viitorului se va concentra asupra respectării legilor naturii. Trebuie să fim atenți la scenariul scris de natură pentru oameni, să încercăm să trezim capacitatea noastră intrinsecă de a ne vindeca singuri și să facem tranziția la promovarea sănătății, în loc să încercăm să suprimăm, în forță, bolile.

Specializarea distruge medicina

Primul pas înspre urmarea legilor naturii este să punem punct specializării în domeniul sănătății. Specializarea medicală ne face incapabili să vedem pădurea, din cauza copacilor. În natură nu există nimic de-sine-stătător. Totul influențează tot restul, cu care se află într-un permanent echilibru.

Recent, în Japonia s-a născut o mișcare numită „Plantează o pădure ca să crească un ocean". Este un proiect lansat de pescari, care, întrebându-se de ce au început să dispară brusc peștii din ocean, au descoperit, în urmă cu ceva vreme, că fuseseră tăiați mulți copaci de la munte, pentru construcții. Pescarii au descoperit o legătură între aceste activități forestiere și declinul populației de pește. Proiectul pescarilor urmărește replantarea copacilor de pe versanți, pentru a „aduce înapoi" peștii. La prima vedere, nu prea pare să fie vreo legătură între copacii de la munte și peștii din ocean, dar, în ciclul naturii, cele două elemente au o strânsă legătură.

În mod similar, activitățile separate ale celor 60 de trilioane de celule, responsabile pentru cele cinci fluxuri din corpul uman — sânge și limfă, gastrointestinal, urină, aer și energie — sunt strâns interconectate. O problemă la oricare dintre ele va avea un impact asupra sănătății tuturor.

Ignoră această interconexiune, încearcă să tratezi doar organele individuale şi nu vei fi în stare să vezi tabloul de ansamblu. Dacă specializarea din tratamentele medicale progresează în ritmul actual, în viitorul apropiat nu vom mai avea doctori adevăraţi. Vom ajunge pe mâna unor specialişti care îşi înţeleg domeniile lor specifice înguste, dar care nu se pot ocupa de problema sănătăţii de ansamblu a pacienţilor lor.

Dacă pur şi simplu te uiţi la ochii şi la tenul unui pacient, vei vedea imediat că omul are o problemă fizică. Dar un specialist în boli gastrointestinale va efectua o colonoscopie şi dacă nu descoperă polipi, îi va spune pacientului: „Felicitări! Sunteţi sănătos! Nu aveţi polipi şi nici cancer." Este o atitudine iresponsabilă, pentru că o simplă examinare colonoscopică de una singură nu poate să evalueze starea globală de sănătate a unei persoane.

Sunt unii care mă consideră „specialistul în endoscopie chirurgicală gastrointestinală nr. 1 al Americii", dar nu cred că am un talent excepţional. Nu fac altceva decât să îmi tratez pacienţii zi de zi, examinând foarte atent ce se întâmplă în corpul lor.

La ora actuală, în America s-a încetăţenit obiceiul de a se face o examinare a colonului la pacientele cu cancer la sân. Eu am fost cel care a publicat pentru prima oară această idee. La vremea aceea, am avut parte de multe laude pentru această descoperire. Dar, sincer, cred că orice doctor ar fi ajuns la aceeaşi concluzie, dacă ar fi fost pregătit să conceapă organismul pacientului ca pe un întreg.

Când întâlnesc o persoană care are cancer, ştiu că are cancer fără să mă uit în interiorul corpului. Îmi este greu să explic în cuvinte acest lucru, dar am senzaţia că energia „chi" este efectiv suptă din mine. Când vorbesc despre

aceste lucruri, mare parte dintre doctori zâmbeşte cam strâmb. Dar nu este închipuirea mea, ci efectiv o senzaţie fizică, susţinută de lunga mea experienţă clinică.

Am avut o pacientă de 38 de ani care mi s-a plâns: „Domnule doctor, am cancer aici." Şi mi-a arătat zona abdominală superioară. Am avut senzaţia de care vă zic. Dar, înainte să vină la mine, fusese la mai mulţi doctori, trecuse prin multe analize şi peste tot rezultatele au fost „normale". Chiar şi după o atentă examinare endoscopică, tot nu am văzut nicăieri semne de cancer. Am considerat că nu are de ce să-şi facă griji, pentru că era încă tânără, dar ea a continuat să susţină vehement că este ceva în neregulă cu ea, aşa că am băgat o substanţă de contrast în canalul biliar prin duoden şi am efectuat o examinare radioscopică. (Canalul biliar nu poate fi examinat endoscopic, pentru că este extrem de subţire.) În mod normal, teste cu substanţă de contrast pentru bilă nu se prea fac.

Folosind acest test, am descoperit în canalul biliar o tumoare mare cât vârful degetului mic.

Alt pacient a venit la mine la consult şi mi-a spus că e sigur că are cancer la stomac. Persoana avusese dintotdeauna rezultate normale la examinările endoscopice. Dar şi în acest caz, pentru că pacientul se plângea consecvent şi pentru că şi eu aveam acea senzaţie stranie că ceva este în neregulă, am decis să-l reexaminez la două luni după consultaţie. L-am reexaminat şi am descoperit un mic ulcer în stomac. Am făcut o biopsie şi am testat ţesutul eşantionat. Am descoperit o tumoare fibroasă, care se dezvoltase şi deja se răspândise sub mucoasa stomacală. Pe lângă că este un tip de cancer care progresează foarte rapid, tumoarea fibroasă este şi extrem de greu de detectat. Este foarte dificil de văzut la endoscopie după ce s-a răspândit sub mucoasă,

şi de aceea boala este îngrozitoare. Dacă nu l-aş fi reexaminat atunci, cancerul l-ar fi omorât.

Doctorii şi pacienţii nu prea petrec mult timp tête-à-tête. În scurtul timp cât durează consultaţia, doctorul se străduieşte să descopere semnalele de SOS emise de organismul pacientului. Din păcate, prea puţini sunt doctorii dispuşi să fie atenţi la întregul corp al pacientului, pentru că medicina a devenit complet specializată.

Sunt sigur că vi s-a întâmplat asta. Înainte de a fi examinat medical, tu (pacientul) trebuie să decizi ce doctor te va consulta. În cabinet, doctorul te va întreba: „Ei, ce te aduce azi la noi?" Iar tu îi răspunzi: „Mă doare burta." Aşa că ţi se examinează zona abdominală. Dacă nu se descoperă nimic anormal la stomac, eşti trimis acasă cu un „e-n regulă, nu ai nimic la stomac" ştampilat pe foaia de consult. Dacă nu insişti să ţi se facă alte analize, întâlnirea se termină aici. Dacă doctorul nu e bun, îţi va ignora cererea şi va spune: „Vi se pare. Nu e nevoie de niciun test." Şi te trimite pachet acasă.

Dar, după cum am spus mai sus, eu cred că este necesar ca doctorii să-şi asculte pacienţii şi să ia foarte în serios ce spun aceştia. Situaţia actuală a sistemului de învăţământ medical specializat mă întristează, pentru că eu cred cu tărie că nu pe calea aceasta poţi ajunge un doctor adevărat. Mai rău: doctorii nu mai sunt obligaţi acum să facă un an de internat înainte să se specializeze. Asta înseamnă că nu au nici o şansă să înveţe despre acele părţi ale corpului care nu intră în domeniul specialităţii lor.

La clinica mea din New York, pentru a mai diminua din neliniştea pacienţilor, eu efectuez o examinare generală a întregului corp. Mai întâi, înainte de a efectua o esofagogastroduodenoscopie (EGD) sau o colonoscopie, examinez

starea pielii pacientului, tensiunea sanguină, nivelul de saturație al oxigenului din sânge, tiroida, glandele limfatice, anomaliile la articulații și mușchi, iar la femei, o examinare a sânilor.

Dacă pacientul este femeie, o întreb dacă dorește o verificare a cervixului, pentru posibil cancer cervical. Dacă spune da, examinez cervixul, folosind colonoscopul. Examinarea cervicală durează, în general, mai puțin de un minut, iar pacientele sunt foarte mulțumite, pentru că nu trebuie să facă un drum special la ginecolog.

Deși sunt specialist gastroenterolog, efectuez și examinări ale prostatei și sânilor, pe lângă examinarea cervixului. Pacienții sunt mulțumiți de aceste examinări, iar pentru mine, ca doctor, ele sunt un bun prilej de a acumula experiență.

Mai bine să fii sănătos peste 10 ani decât să consumi o friptură diseară...

Pot afla multe lucruri din examinarea unei singure boli. De exemplu, când efectuez palpările sânilor pentru cancer, întreb pacientele ce mănâncă. Din aceste interviuri, pot afla relații cauzale între alimentație și boală. Am descoperit că femeile cu cancer la sân se dau în vânt după cafea și consumă frecvent produse lactate, cum ar fi lapte, brânză și iaurt și au o alimentație care se bazează pe carne.

Multe persoane cu o asemenea alimentație, chiar dacă încă nu au făcut cancer la sân, au sânii chistici la palpare. Boala se numește fibrochistoză și este cauzată de o alimentație care reunește produsele lactate cu carnea. Dacă pacienta nu-și schimbă obiceiurile alimentare, șansele de a face cancer la sân devin foarte mari.

Aşadar, sfătuiesc insistent pacientele aflate în această stare fibrochistică să-şi îmbunătăţească imediat obiceiurile alimentare. Când întreb o femeie cu fibrochistoză „nu-i aşa că vă plac cafeaua, produsele lactate şi carnea?", ea este de obicei foarte surprinsă că ştiu asta. După ce îmi prezint datele clinice şi emit sugestii alimentare şi raţiunea pentru care le fac, cei mai mulţi pacienţi decid să-şi schimbe obiceiurile alimentare.

Tratamentele mele medicale se bazează pe lucruri învăţate din examinarea numeroşilor mei pacienţi. În mod similar, sugestiile mele pentru un stil de viaţă adecvat se bazează tot pe observarea diverşilor pacienţi. Pe lângă schimbarea alimentaţiei, şi masarea timp de cinci minute a sânilor s-a dovedit eficientă în prevenirea cancerului la sân. Iar acest lucru l-am învăţat din observaţiile mele clinice.

Nu ştiu dacă specialiştii în cancer la sân le sugerează pacientelor asemenea măsuri preventive. Dar când îmi văd pacientele, la un an după ce le-am dat aceste sfaturi, nu numai că nu au făcut cancer la sân, dar, mai important, ţesuturile sânilor lor sunt mult mai moi, iar adesea dispare şi starea fibrochistică.

Ceea ce îmi aduce cea mai mare mulţumire ca doctor nu este vindecarea bolilor şi nici laudele pentru talentul şi ştiinţa mea, ci faptul că sunt în stare să dau sfaturi potrivite unor oameni care au „boli latente", ajutându-i să devină sănătoşi.

După atâţia ani în domeniu, nu e de mirare că am devenit extrem de conştient de importanţa alimentaţiei zilnice. Dar, în zilele noastre, există multe alimente considerate de mai toată lumea „bune", deşi, în realitate ele sunt foarte dăunătoare organismului. În ultimii 30 de ani,

am ținut multe conferințe și am participat la forumuri publice, pe lângă discuțiile cu pacienții mei din Statele Unite și din Japonia, referitor la legătura dintre alimentație și sănătate și la tipurile de alimente care reprezintă adevărate pericole.

Dar nu este ușor să modifici norme social acceptate. Pe lângă asta, dacă specializarea din medicină avansează în ritmul actual, unui doctor tânăr îi va fi tot mai dificil să învețe lucrurile pe care eu și alți doctori mai bătrâni le-am învățat din experiența noastră clinică.

Ceea ce ne trebuie în viitor este medicină preventivă. Iar pentru a institui o medicină preventivă corectă, este indispensabilă o cunoaștere adecvată a alimentației. Dar este foarte greu să modifici concepțiile unui adult căruia i s-a cristalizat deja „bunul-simț". Poate altfel ar sta lucrurile dacă omul ar fi bolnav, dar dacă persoana are doar o boală latentă, va alege să mănânce o friptură diseară decât să fie sănătoasă peste 10 ani. Dar dumneavoastră, cititorii de până la acest punct al cărții, sper că veți alege opțiunea „sănătos".

La ora aceasta, ceea ce mă preocupă este instruirea generației următoare. Auzim mereu că o persoană trebuie educată la nivel intelectual, psihic și spiritual. Dar ceea ce sper eu să încorporez în această educație totală este instruirea alimentară, prin care să ajut oamenii să înțeleagă corect cum este cu mâncarea. Prânzul servit la ora aceasta în școli se bazează adesea pe idei greșite și pe calcularea unor calorii, foarte periculoase. De aceea, cred că în acest moment se impune cu mare stringență o reformă a meselor de prânz din școli și o educație alimentară destinată copiilor.

Oamenii nu pot trăi decât cu ajutorul microorganismelor

V-ați gândit vreodată ce se întâmplă cu un peşte când moare în ocean? Dacă cercetezi fundul oceanului, nu găseşti nicio acumulare de leşuri de peşti. Bun, unde se duc atunci rămăşiţele peştilor? Ele, efectiv, se topesc. Microorganismele oceanului le descompun lent. Resturile dispar fără urmă.

Deşi nu le putem vedea cu ochiul liber, lumea noastră este plină de microorganisme. Chiar şi aerul curat conţine în fiecare punct, se spune, cam 100 de microorganisme pe o rază de un centimetru. Chiar la 10 kilometri altitudine sau la 10 kilometri adâncime vei găsi microorganisme. Evident, şi în mare se găsesc multe microorganisme. Chiar şi în intestinele umane există o mulţime de microorganisme, denumite colectiv „floră bacteriană intestinală". Cu alte cuvinte, trăim într-o adevărată supă de microorganisme.

Într-un intestin uman există cam 300 de tipuri diferite de bacterii, totalizând o populaţie de aproximativ 1 000 de trilioane de indivizi. Dar aceste bacterii nu se află acolo fără o raţiune de a fi. Multe lucruri care se întâmplă în interiorul organismului nostru sunt făcute de fapt de aceste bacterii. Cea mai importantă funcţie a acestor bacterii este aceea de a crea enzime-sursă, care vor deveni sursa energiei noastre vitale. Se consideră că bacteriile noastre intestinale produc aproximativ 3 000 de tipuri de enzime.

Între bacteriile intestinale, există bacterii rele şi bacterii bune. În general, bacteriile de tipul lactobacililor, care au funcţii benefice pentru oameni, le numim „bune", iar pe cele care provoacă putreziri şi alte efecte dăunătoare pentru organism le numim „rele".

Pe scurt, bacteriile bune sunt cele care produc enzime antioxidante. Când în intestin sunt produşi radicali liberi, aceste bacterii mor şi produc enzime antioxidante, care neutralizează radicalii liberi.

În intestine există nenumărate protuberanţe mici, numite *vili*. Lactobacilii (bacteriile bune) intră în spaţiile dintre aceste protuberanţe. În aceste *vilozităţi* se produc multe celule care aparţin sistemului imunitar, cum ar fi celulele albe din sânge şi celulele ucigaşe. Când aceste celule albe şi celulele ucigaşe se luptă cu corpuri străine cum ar fi proteine, bacterii, virusuri sau celule canceroase, sunt produşi radicali liberi în cantităţi mari. Lactobacilii joacă un rol activ în înlăturarea acestor radicali liberi.

După părerea mea, radicalii liberi care nu au putut fi neutralizaţi din cauza unei penurii de „bacterii bune" sau din alte cauze, vor produce inflamaţii ale delicaţilor *vili*, pe care îi vor distruge, cauzând colită ulceroasă sau boala Crohn.

Pe de altă parte, bacteriile rele acţionează descompunând materia nedigerată şi în general sunt considerate toxice. Dar prin provocarea unei fermentări anormale a materialelor nedigerabile şi prin crearea de gaze toxice, aceste bacterii vor stimula intestinul să elimine gaz şi fecale, ajutând deci la înlăturarea rapidă a materiei nedigerabile din corp. Astfel, cred eu, nu se poate face o distincţie clară, nu poţi pune uşor o etichetă de rău sau bun bacteriilor intestinale. „Bacteriile rele" s-ar putea să aibă un rol determinat în intestin, nu neapărat dăunător.

Pe lângă bacteriile bune şi rele, există şi bacterii care nu sunt nici toxice, dar nici de mare ajutor. Aceste bacterii se numesc „intermediare" sau neutre. Din nou, este greu să pui şi această etichetă acestor bacterii. Ceea ce este important este că toate aceste tipuri diferite de bacterii

sunt într-un echilibru dat. Ca şi în cazul proteinelor, indiferent de cât de important este nutrientul, dacă îl consumi în cantităţi prea mari, el va deveni toxic pentru organism. Este valabil şi pentru bacteriile rele. Dacă bacteriile rele se înmulţesc prea mult, ele pot produce necazuri, chiar dacă, în mod normal, ele sunt necesare pentru menţinerea sănătăţii.

Totul ţine de echilibru, iar echilibrul bacteriilor intestinale este foarte delicat, după cum am spus mai sus. Microorganismele sunt extrem de fragile şi sunt uşor influenţabile de mediul lor. Dacă mediul devine propice propagării, ele se vor înmulţi de câteva mii sau chiar de câteva milioane de ori. Dar dacă mediul este neprietenos, ele vor muri foarte rapid.

Caracteristicile bacteriilor intermediare sunt încă neclare, pentru că, dacă sunt înconjurate preponderent de bacterii bune, ele vor începe de asemenea să producă enzime antioxidante. Dar dacă sunt înconjurate cu precădere de bacterii rele, vor începe să producă şi ele enzime oxidate, transformându-se în bacterii dăunătoare. Cu alte cuvinte, bacteriile intermediare sunt puternic influenţate de tipul bacteriilor care le înconjoară.

Oamenilor nu le plac bacteriile rele, dar noi înşine creăm un mediu intestinal propice pentru dezvoltarea lor. Nu putem să dăm vina pe nişte microorganisme pentru că suntem nişte ignoranţi când e vorba de regimul alimentar şi de stilul de viaţă. Dacă bacteriile intermediare din organismul nostru vor deveni bacterii bune sau rele, depinde de propriile noastre acţiuni.

Cum să creăm un mediu intestinal propice bacteriilor bune

Enzimele sunt indispensabile, dar numărul enzimelor pe care le poate produce un om s-ar putea să fie predeterminat. Cred că viața unui om încetează atunci când au fost folosite toate enzimele disponibile pentru organismul lui. Dacă vedem astfel lucrurile, concluzia firească este că enzimele-sursă determină lungimea vieții noastre.

Iar radicalii liberi sunt principalii vinovați de epuizarea acestor enzime prețioase. Societatea modernă însăşi creează un mediu în care sunt produşi cu uşurință radicali liberi. Stresul, poluarea aerului, razele ultraviolete, undele electromagnetice, infecțiile bacteriene sau virale, expunerea la raze X sau la alte radiații, toți aceşti factori creează radicali liberi.

Şi totuşi, pe lângă aceşti factori externi, radicali liberi sunt produşi şi de alte activități, iar pe aceştia îi putem cu uşurință evita, dacă suntem dispuşi să facem câteva schimbări în stilul nostru de viață. Băutul, fumatul şi consumul de alimente cu aditivi, mâncarea oxidată, ca şi medicamentele, sunt asemenea cauze ale radicalilor liberi nocivi, care pot fi evitate. Dat fiind că aceste obiceiuri epuizează un număr uriaş de enzime, este foarte probabil că, în timp, te vei îmbolnăvi, dacă nu vei face un efort conştient de a elimina aceste activități.

Dacă numărul de enzime din organismul nostru este deja predeterminat, trebuie să apelăm la bacteriile intestinale pentru a produce enzime suplimentare, care să se adauge la enzimele noastre proprii. Astfel, unica modalitate de a mări cantitatea de enzime corporale este să creăm un mediu intestinal favorabil bacteriilor bune, cu enzimele lor antioxidante.

Când le recomand pacienților să consume alimente bogate în enzime, o fac pentru că aceste alimente le permit bacteriilor bune să se înmulțească, devenind astfel ele însele materie primă pentru enzime.

Așa cum se întâmplă în natură, acumularea unor lucruri bune va conduce, în cele din urmă, la un ciclu pozitiv. Dacă vei mânca mâncare bună, dacă vei bea apă bună și vei duce o viață foarte ordonată, vei produce din abundență enzime și acestea îți vor permite să trăiești o viață plină de vigoare.

Pe de altă parte, întreruperea acestui ciclu bun cu doar un singur obicei rău poate să-l transforme într-un ciclu dăunător. Dacă vei continua să consumi alimente de origine animală (carne și produse lactate), acest fapt va avea, în timp, un impact negativ asupra capacității tale de a digera și absorbi nutrienții. Dacă mediul tău intestinal se deteriorează, bacteriile tale bune vor dispărea, iar bacteriile intermediare vor începe să se transforme în bacterii rele. Aceasta va crea un mediu în care organismul tău nu va mai fi capabil să neutralizeze radicalii liberi. Mai mult, din cauza capacității digestive diminuate, mâncarea nedigerată va începe să putrezească în intestine. Iar bacteriile rele se vor hrăni cu această masă putredă și vor începe să producă mari cantități de gaze toxice.

Persoanele care emit cu regularitate gaze deosebit de urât mirositoare au acest ciclu rău în intestine. Copiii care consumă laptele matern nu au un scaun mirositor: ei consumă hrană vie. Dar scaunul copiilor crescuți cu lapte de vacă are un miros mult mai pătrunzător.

Și sistemul tău imunitar participă la bătălia împotriva toxinelor din intestin, dar cu greu mai găsești acolo bacterii bune, care să neutralizeze radicalii liberi produși de această

bătălie. Rezultatul este că nu poți stăvili efectele rele ale radicalilor liberi, iar pereții intestinali care au fost distruși de radicalii liberi vor produce polipi și cancer.

Poți inversa tendința acestui ciclu, poți crea un mediu intestinal bun dacă ești foarte atent la ce mănânci și cum trăiești. Trebuie să faci un serios efort ca să începi un ciclu bun și să-l continui, dar odată început acest ciclu, chiar dacă vei consuma puțină carne și vei bea ceva alcool o dată pe lună, enzimele-sursă economisite până atunci vor compensa ocazionalele ieșiri în decor.

Inseparabila relație dintre corpul nostru și locul în care trăim

Americanii consumă de mai multă vreme produse de origine animală decât japonezii, iar echilibrul intestinal al americanilor nu este chiar atât de tulburat de consumul de carne pe cât este echilibrul intestinal al japonezilor. M-am întrebat adesea de ce există o atare deosebire între cele două populații. Nu mă pot gândi decât la două cauze.

În primul rând, tradiția alimentară cultivată de-a lungul multor ani în cele două țări este foarte diferită.

Occidentalii consumă cu regularitate carne de secole, în vreme ce japonezii au adoptat carnea abia în perioada Meiji (1868–1912), deci este un fenomen relativ nou. Intestinele japonezilor, care timp de sute de ani au consumat în principal cereale și legume, sunt cu 20 la sută mai lungi decât cele ale occidentalilor, raportat la lungimea corporală. Dat fiind că intestinele lor sunt mai lungi, excreția reziduurilor necesită mai mult timp. Deci hrana stă mai mult timp în corp, iar efectele unei alimentații bazate pe carne sunt mult mai puternice.

Cealaltă deosebire constă în sol. Există o legătură indisolubilă între corpul uman şi pământ. În zilele acestea, suntem capabili să consumăm alimente provenind din toate colţurile lumii, dar cea mai mare parte a ceea ce consumăm încă provine din bucata de pământ pe care o locuim. Prin urmare, sănătatea omului depinde în mare parte de starea pământului unde îşi duce traiul.

Ce vă povestesc acum s-a întâmplat demult: prima oară când am văzut legume în America, am fost surprins de mărimea lor. Legumele japoneze, fie ele vinete sau castraveţi, sunt vizibil mai mici. Asta pentru că, în America, solul conţine mai mult calciu, mai multe minerale şi vitamine decât solul din Japonia. De exemplu, în spanacul crescut în America există de 3–5 ori mai mult calciu decât în spanacul crescut în Japonia.

Alt exemplu: broccoli. În conformitate cu informaţiile deţinute de mine, la 100 de grame de broccoli din America ai 178 de miligrame de calciu. În contrast, la aceeaşi sută de grame de broccoli crescut în Japonia ai doar 57 de miligrame de calciu.

Ipoteza mea este că, deşi americanii au o alimentaţie bazată pe carne, corpurile lor nu sunt la fel de rău afectate precum cele ale japonezilor, pentru că ei consumă legume crescute într-un sol bogat în nutrienţi, ceea ce le permite să neutralizeze, într-o anumită măsură, uşoara aciditate corporală cauzată de consumul de carne.

Cu ani în urmă, exista o vădită diferenţă între dimensiunile japonezilor şi ale americanilor. Dar astăzi japonezii sunt mult mai masivi decât înainte; se consideră că este rezultatul trecerii generalizate la o alimentaţie de tip occidental. Cu alte cuvinte, odată cu importul culturii alimentare bazate pe carne, lapte, brânză şi unt, a avut loc

şi o schimbare a obiceiurilor dietetice şi a caracteristicilor fizice.

Chiar dacă, să zicem, japonezii vor să se occidentalizeze, există un lucru care nu se poate schimba: solul japonez. Oricât de mult ar dori, ei nu pot reproduce bogăţia cernoziomului american. Putem spune că bogăţia solului este determinată de numărul de animale mici şi de microorganisme care trăiesc în el. Dar în Japonia mai tot solul este de origine vulcanică şi nu conţine prea mulţi nutrienţi buni pentru bacteriile din sol.

Deci din capul locului solul japonez nu este foarte bogat. Japonezii au fost capabili în trecut să menţină un echilibru între alimentaţie şi sănătate pentru că au consumat cereale şi legume crescute în solul lor, la care au adăugat peşte şi plante din oceanul aflat aproape. Cred că acest lucru a respectat echilibrul natural.

În recoltele bazate pe chimicale agricole nu există energie vitală

Totul este interconectat în lumea naturii. Totul influenţează tot restul, rămânând în acelaşi timp într-un echilibru delicat. Chiar şi acele lucruri care sunt considerate „ne-necesare" sunt de fapt necesare în lumea naturală. Pentru obţinerea recoltelor, adesea se face apel la chimicale agricole, pentru a împiedica distrugerea plantelor de către insectele dăunătoare. Dar termenul de „insectă dăunătoare" a fost născocit de oameni. În lumea naturală, nu există aşa ceva: insectă care produce pagube. Oamenilor nu le place când insectele intră în culturile lor, dar adevărul este că, oricât ar fi ele de rele sau bune, insectele adaugă un anumit nutrient

în câmpurile pe care aterizează. Iar acest nutrient se numeşte chitină-chitosan.

Chitosanul se găseşte în carcasele crabilor şi ale creveţilor, dar şi în carapacele dure care acoperă corpurile insectelor. Când o insectă aterizează pe frunza unei plante de cultură, frunza va secreta enzime cum ar fi chitonaza şi chitinaza. Aceste enzime îi permit plantei să absoarbă din corpul insectei cantităţi minuscule de chitină, în jur de un nanogram, pe care le vor folosi pe post de nutrient.

Astfel, nutrienţii absorbiţi de plante de la insecte contribuie la viaţa animalelor care consumă aceste plante.

Dar acest lanţ nutriţional este întrerupt de folosirea substanţelor chimice în agricultură. În loc de chitosanul provenit din chitina insectelor, plantele absorb substanţele chimice menite să respingă insectele, rezultatul fiind un mare rău pentru oamenii care consumă aceste plante.

Mai mult, substanţele chimice agricole jefuiesc viaţa vietăţilor din sol. Aceste fiinţe vii sunt sursa energiei culturilor agricole. Pământul cultivat este periodic stropit cu substanţe chimice agricole şi drept rezultat nu mai are nici măcar râme, nici bacterii de sol bune. Şi cum nu poţi creşte culturi într-un pământ sterp, fără o energie vie, trebuie făcut apel la îngrăşămintele chimice. Da, poţi avea recolte cu aceste îngrăşăminte chimice, dar vor fi deficitare atât la capitolul savoare, cât şi la acela al valorii nutritive. Este cauza pentru care nutrienţii din recoltele agricole scad an de an.

Alt factor de risc este creat prin irigarea culturilor. Apa de uz agricol nu este sterilizată cu clor, ca apa de la robinet. Dar apa este deja poluată cu substanţe chimice agricole, cu agenţii poluanţi din râuri şi cu reziduurile umane. Culturile au nevoie de cantităţi uriaşe de apă. Toxinele care intră în corpul uman sunt, într-o anumită măsură, eliminate din

corp cu ajutorul apei pe care o bem. Acelaşi lucru se poate spune şi despre plante. Dar apa din irigaţii, care ar trebui să ajute la eliminarea toxinelor, este ea însăşi poluată; inevitabil, toxinele se vor acumula în recolte.

A treia problemă sunt culturile de seră. Creştem plante în seră, în teorie, ca să limităm distrugerile cauzate de insectele dăunătoare şi ca să controlăm temperatura. Dar metoda are un neajuns — deşi unul mai puţin cunoscut. Pereţii de vinil împiedică pătrunderea luminii solare. Plantele nu se pot deplasa ca animalele. De aceea, ele vor fi supuse unor cantităţi mari de radiaţie ultravioletă. Razele ultraviolete ale Soarelui generează radicali liberi şi oxidări în plante şi animale. Pentru a se proteja de acest fenomen, plantele posedă un mecanism care le permite să producă mari cantităţi de substanţe antioxidante.

Aceşti agenţi antioxidanţi includ vitamine cum ar fi A, C şi E, plus polifenoli cum ar fi flavanoidul, izoflavona şi catechina, toate acestea aflate în cantităţi importante în plante. Aceste substanţe antioxidante sunt produse de plantele expuse la razele ultraviolete. Cu alte cuvinte, dacă în calea razelor solare interpui pereţi de vinil, rezultatul este că la plante ajunge o radiaţie ultravioletă redusă. Prin urmare, plantele vor produce mai puţine substanţe antioxidante de tipul vitaminelor sau al fenolilor. În agricultura industrializată din zilele noastre, prioritatea e să produci alimente care arată bine, în loc să produci unele cu valoare nutriţională. Legumele care cresc în sânul naturii au în frunze găuri făcute de insecte şi au forme neregulate. Adevărul este că aceste legume nu prea sunt făţoase. Dar ele posedă mult mai multă energie vitală.

Dat fiind că energia ta provine din hrana pe care o mănânci, dacă hrana însăşi nu conţine niciun fel de energie

vitală, nu vei deveni niciodată un om sănătos, oricât de mult ai mânca. O persoană care nu consumă alimente crescute în natură nu se poate aştepta să aibă o viaţă sănătoasă. Mâncarea pe care o mănânci zilnic îţi susţine organismul, iar criteriile pe baza cărora alegi această mâncare îţi vor determina starea de sănătate.

Partea bună este că tot mai mulţi oameni încep să folosească îngrăşăminte naturale şi metode agricole organice. Costul acestor produse este categoric mai mare decât costul bunurilor „normale", dar dacă vreţi să ştiţi părerea mea, acesta este preţul unei vieţi sănătoase; şi este mult mai ieftin decât să te îmbolnăveşti.

Viaţa poate fi menţinută doar cu hrană vie. Culturile care au această energie vitală pot fi produse numai pe un sol care posedă energie vitală. Dacă bacteriile din sol sunt sănătoase, atunci şi legumele, şi fructele vor creşte sănătoase. Alimentele cultivate în această manieră benefică produc bacterii intestinale umane sănătoase.

Totul ne este scris în „scenariul vieţii"

Periodic, toţi trecem cu vederea relaţii importante, pentru că ne concentrăm asupra unui singur lucru. De pildă, dacă luăm în considerare fiecare organ din corp, individual, trecem cu vederea modul în care organele interacţionează şi se influenţează unele pe altele. Sau, dacă luăm în seamă doar corpul, trecem cu vederea inseparabila unitate trup–minte–spirit.

Când suntem supuşi unei presiuni *mentale*, *corpul* nostru va deveni rapid dominat de sistemul nervos simpatic. Dimpotrivă, când te simţi cu adevărat fericit, corpul este dominat de sistemul parasimpatic. Noaptea, când dormi,

corpul tău se reface pentru că preiau comanda, în mare parte, nervii parasimpatici.

O persoană care este zilnic stresată mental şi este prea ocupată ca să mănânce cum trebuie, va avea parte de un dezechilibru fizic. O boală nu este produsă de un singur factor. Totul este interconectat. Factori mentali, factori fizici, factori de mediu... Te îmbolnăveşti dacă toţi aceşti factori se reunesc şi formează un ciclu rău.

O alimentaţie neadecvată va produce în organism cantităţi mari de radicali liberi. Dar acelaşi efect îl au şi sentimentele negative, cum ar fi ura, resentimentele, gelozia, care sunt la fel de distrugătoare pentru sănătate ca o alimentaţie proastă. Poţi să te laşi de băut, să te laşi de fumat, poţi să ai o alimentaţie perfectă, dar dacă îţi „hrăneşti" mintea cu furie, stres şi frică, tot te poţi îmbolnăvi. Ca să trăieşti o viaţă sănătoasă, este foarte important să menţii o stare a minţii de armonie şi stabilitate.

Între bolnavii care suferă de acelaşi tip de cancer, există unii care se îmbolnăvesc şi îşi pierd viaţa într-o perioadă scurtă de timp. Dar există şi alţii al căror cancer nu progresează atât de rapid. Cred că această deosebire se datorează „gazdei", persoanei bolnave. Mai precis, vitalităţii acestei gazde. Metastaza şi recurenţa cancerului se datorează slăbirii sistemului imunitar al gazdei.

După părerea mea, capacitatea de a lupta cu succes împotriva cancerului (sau a altor boli) depinde de numărul enzimelor-sursă din gazdă. Dacă aceasta posedă un anumit nivel al enzimelor-sursă, ea va avea o mai bună şansă de a duce bătălia cu cancerul. Pe de altă parte, dacă enzimele-sursă sunt epuizate, se va dezvolta un cancer mult mai „agresiv", pentru că boala se va putea răspândi mai uşor într-un organism slăbit.

În comparație cu scara de timp a universului, oamenii au o existență scurtă, chiar mai scurtă decât cea a virușilor. O viață de om trece într-o clipită. Chiar dacă voi trăi 120 de ani, tot viață scurtă o să-i zic. Vreau să fac atât de multe lucruri în timpul vieții și tot ce îmi doresc să realizez necesită o constantă motivație și un consum mare de energie. Poate că simțiți la fel și poate de aceea citiți cartea de față. Viața noastră este scurtă. Dacă tot e scurtă, haideți să o trăim în sănătate, fericire și vitalitate. Le spun pacienților mei (de fapt, oricui e dispus să mă asculte) că le stă la îndemână să rămână tineri, sănătoși, optimiști și interesați de multe lucruri diferite.

Îmi dau perfect seama că viețile noastre, inclusiv a mea, sunt doar un microcosmos inclus într-un vast tablou de ansamblu. Eu am o slăbiciune pentru toate aceste vieți mici, dar importante. Nu credeți că e o risipă de timp să-ți arunci viața asta scurtă și prețioasă lăsându-te furat de resentimente și frică, mâncând tot felul de gunoaie și marcat de o sănătate precară și de o energie redusă?

Nu e nevoie să te îmbolnăvești și să suferi în timpul scurtei tale vieți, pentru că deja ne-a fost scrisă o cale de a trăi în sănătate. În primul rând, trebuie să asculți ce tot încearcă să-ți spună propriul corp. Dacă nu ești în stare să asculți această voce, atunci trebuie să o înveți de la natură. Dacă te uiți la legile naturii, vei înțelege că acestea ne spun nouă, oamenilor, ce ne trebuie, chiar acum. Dacă posezi suficientă umilință ca să accepți legea naturii și să te încrezi în scenariul vieții tale, aceste miraculoase enzime-sursă te vor susține în dorința de a avea o viață lungă, plină și fericită.

Iubirea îți activează enzima-miracol

„Omul nu poate să trăiască doar cu pâine." Învățătură biblică, dar eu am aflat de la mulți pacienți că este, de fapt, şi o lege a naturii.

Au fost cazuri de oameni foarte bolnavi care şi-au revenit miraculos din boală, după ce şi-au stabilit un anume țel. Au fost cazuri în toată lumea în care, dintr-o întâmplare sau din altă cauză, oameni bolnavi încep să încerce sentimentul recunoştinței şi îndată ce îl simt, încep să se vindece.

Toți oamenii posedă un potențial infinit. Dar acest potențial este adesea ascuns. Când apare o şansă pentru ca acest potențial să fie atins, enzimele corpului se activează, creând energie şi chiar aducând oamenii înapoi din ghearele morții. Pe de altă parte, oricât de sănătos ți-ar fi trupul, dacă duci o viață singuratică, dacă te concentrezi mereu asupra lucrurilor negative, dacă îți plângi mereu de milă, enzimele corpului tău vor începe să-şi piardă din putere.

Nu cred că este imposibil să vindeci cancerul prin iubire. Dacă o persoană crede cu tărie că va fi vindecată şi îşi va trăi iubirea din adâncurile inimii, eu cred că acea persoană va fi în stare să scape de boală. Dacă doreşti să trăieşti din adâncul sufletului tău, indiferent ce se întâmplă, ca să-ți vezi iubiții copii sau nepoți cum cresc, atunci există şansa de a trăi ca să vezi ceea ce doreşti. În funcție de puterea voinței tale, poți deschide porți spre nişte posibilități aparent imposibile.

Pentru a vindeca o boală, doctorul nu poate, pur şi simplu, să taie „părțile bolnave" din corpul pacientului sau să-i dea un medicament şi gata. Vindecarea înseamnă să-ți motivezi pacientul ca să simtă o fericire autentică. Un

doctor cu adevărat mare este un doctor care oferă cu talent o asemenea motivație. Scopul meu personal este să devin un asemenea doctor.

Deci, ce ar fi o puternică motivație pentru asemenea pacienți? Cred că nu există factor motivant mai puternic decât iubirea.

Cu toții știm că există multe forme de iubire — între un bărbat și o femeie, între părinte și copil, între tovarăși și prieteni, între noi și oamenii nevoiași — dar, indiferent de formă, cred că din iubire se nasc motivația, starea de bine și fericirea. Pentru a deveni sănătos, este absolut necesar să simți iubire pentru cineva. Puțini oameni pot fi fericiți de unii singuri. O viață fericită este plină de iubire, iar stadiile iubirii evoluează: primești iubire, apoi clădești iubire împreună cu alții, iar, în final, oferi iubire.

Când un om este cu adevărat fericit, analiza sângelui arată un sistem imunitar foarte activ. Și cum enzimele-sursă amplifică funcția imunitară a organismului, este foarte probabil ca o persoană care este fericită să posede din belșug aceste enzime-sursă.

Mai mult, atunci când te simți fericit, nervii sistemului nervos parasimpatic preiau comanda și, astfel, descrește nivelul stresului. Iar când descrește nivelul stresului, sunt produși mai puțini radicali liberi, iar echilibrul florei bacteriene intestinale începe să încline în favoarea bacteriilor bune. Când se îmbunătățește starea mediului intestinal, această stare este transmisă prin nervii parasimpatici la hipotalamus și creier. Creierul primește informația și îți oferă o senzație și mai intensă de plăcere.

Senzația de fericire → nervii parasimpatici preiau comanda → reducerea stresului → îmbunătățirea echilibrului intestinal → mesaj prin nervii parasimpatici →

transmisiune în hipotalamus → o senzație amplificată de fericire.

Componentele corpului uman — fie sistemul imunitar, sistemul endocrin sau cel nervos — nu funcționează izolat. Ele se influențează reciproc. Dacă începe un ciclu bun, întregul corp va bascula dintr-odată în direcția pozitivă.

Când inaugurezi un ciclu al fericirii, enzimele sunt produse în cantități mari. Aceste enzime, la rândul lor, stimulează celulele din întregul organism. Astfel, enzimele produse în acest ciclu al fericirii sunt, de fapt, cele care acționează din culise pentru activarea puterii de autovindecare a unei persoane care simte fericirea prin iubire.

Sunt sigur că înțelegeți că iubirea este o componentă foarte importantă în cele scrise în „scenariul vieții" noastre.

Factorul enzimatic: de la entropie la sintropie

În luna martie a anului 2007, am împlinit 72 de ani. Când mă întâlnesc cu foștii colegi de școală, din când în când, pot spune ce fel de viață au dus ei de când ne-am întâlnit prima oară. Unii arată ca niște bătrâni tipici, dar alții arată foarte tineri. Deosebirea constă în factori diverși, cum ar fi istoria alimentației lor, obiceiurile de viață, tipul de apă băută, cum dorm, în ce fel de mediu trăiesc și ce motivații îi mână. Trupul unei persoane bătrâne nu minte niciodată. Corpul reflectă cu adevărat viața pe care ai trăit-o.

Unii spun că din clipa nașterii pășim cu toții pe poteca spre moarte. Este adevărat. La urma urmei, în conformitate cu legile naturii, suntem siguri că vom muri cu toții într-o zi.

Totuși, viteza cu care te deplasezi pe această potecă spre moarte poate să fie foarte diferită. Persoanele cu un înalt nivel al stresului fizic și mental pot să-și epuizeze viața în doar 40 de ani, în vreme ce alții pot să pășească agale pe poteca vieții, având nevoie de cam 100 de ani ca să ajungă la capăt. Ei pot realiza acest lucru având grijă de trupul și de mintea lor și bucurându-se de peisajul oferit de drum, alături de un partener sau de prieteni.

Drumul pe care îl alegem este determinat de propria noastră voință. Dar, dacă tot știm rezultatul final, nu e mai bine să creăm și să ne bucurăm de o viață lungă și fructuoasă?

Să luăm, de exemplu, un cui singuratic. Acest cui sigur va rugini într-o zi, iar în cele din urmă se va sfărâma şi se va dezintegra. Cuiul va rugini rapid într-un loc expus la sare, de pildă pe litoralul unei mări. Dar dacă aplici cu regularitate un strat de vopsea sau de ulei pe capul cuiului, poţi să-i împiedici ruginirea timp de mulţi ani.

Procesul prin care toţi şi toate se îndreaptă spre distrugere şi descompunere se numeşte „entropie". Dar viteza entropiei variază puternic în funcţie de mediu. Procesul opus entropiei, constând în reparare, regenerare, revitalizare, se numeşte „sintropie".

Dat fiind că suntem sortiţi să murim, putem spune că viaţa curge pe un râu de entropie. Dar, în acelaşi timp, natura ne furnizează tuturor şi posibilitatea sintropiei. O entitate vie, care creează viaţă nouă dintr-o parte a propriului corp, se angajează într-o activitate sintropică. De exemplu, la animale, ovulul matern şi spermatozoidul patern se reunesc pentru a crea o viaţă nouă. La plante, chiar dacă trunchiul plantei se descompune, un nou mugur va creşte din sămânţă sau din vârful unei rădăcini. Unii peşti, cum ar fi somonul, îşi dau viaţa pentru a crea o nouă viaţă. Ei înoată în amonte le râurilor, unde se reproduc şi mor. Aceste exemple reprezintă momentul în care entropia se transformă în sintropie. În planul naturii, entropia coexistă cu sintropia.

Corpul uman se regenerează zilnic cu ajutorul metabolismului. Chiar dacă ne îmbolnăvim, puterile noastre naturale de vindecare ne ajută să ne refacem. Toate acestea sunt funcţii sintropice. Dar, pentru ca sintropia organismului nostru să funcţioneze normal, trebuie să trăim în conformitate cu legile naturii. În paginile cărţii de faţă, am promovat ideea că dacă vrem să trăim conform acestor legi avem nevoie de o alimentaţie corectă şi de un stil de viaţă corect.

La oameni, mai există un factor care poate transforma entropia corporală în sintropie, iar acesta este puterea minții. Am subliniat importanța motivației și a fericirii și rolul lor în a ne ajuta să trăim o viață sănătoasă, pentru că vreau să scot în evidență puterea minții și influența ei asupra corpului fizic.

În prezent, medicina specializată nu acordă suficientă atenție factorilor mentali, cum ar fi motivația, deși motivația influențează puternic corpul și este indispensabilă pentru orice persoană care vrea să ducă o viață plină de energie și sănătoasă.

Oamenii aflați mereu în atenția publicului, de pildă actori, actrițe, oameni de afaceri, politicieni, adesea prezintă o exuberanță tinerească. Motivația lor este stimulată de conștiința că sunt în centrul atenției. Pe de altă parte, adesea auzim cum o persoană — care până de curând a muncit din greu — îmbătrânește brusc sau se îmbolnăvește în momentul în care ajunge la pensie, fără îndoială, din dispariția motivației. Bărbații și femeile care trăiesc numai pentru slujba lor și nu sunt interesați de nimic altceva, nu vor ști ce să facă după pensionare cu viața lor. O persoană mai echilibrată va avea șanse mai mari la o tranziție sănătoasă în viața de după pensionare.

Dacă, după citirea cărții de față, veți începe să urmați sfatul meu de a evita consumul de alimente oxidate și de produse lactate, de a bea apă bună și de a vă concentra zilnic asupra prilejurilor de fericire și recunoștință, organismul dumneavoastră va începe să treacă de la starea de entropie la cea de sintropie.

Important este să acționezi imediat în menținerea avântului motivației tale. Indiferent de cât de serios *crezi* că o să mănânci mâncare mai bună, că o să bei apă bună sau că o să

te laşi de băut alcool sau de fumat, dacă aceste gânduri nu sunt însoţite de acţiune, vei sfârşi prin a avea senzaţie de vinovăţie şi de hotărâre neîmplinită, emoţii negative care sigur nu îţi vor ajuta sănătatea.

Multe maladii, cunoscute pe vremuri sub numele de „boli ale adulţilor", sunt acum numite „boli legate de stilul de viaţă". Dar le spun tuturor că aceste boli provin fie din ignoranţă, fie din lipsa autocontrolului. Ştiu că e o afirmaţie dură la adresa celor care deja sunt bolnavi. Iar aceşti oameni sunt bolnavi pentru că nu au dobândit cunoaşterea necesară evitării lor şi pentru asta eu dau vina pe doctorii lor sau pe standardele sociale.

Mai mult, spun că aceste boli izvorăsc dintr-o lipsă de autocontrol pentru că doresc să înţelegeţi exact faptul că dacă poţi să te controlezi, poţi preveni multe boli.

Doctorii şi standardele sociale sunt responsabili pentru lipsa unei cunoaşteri adecvate a acestor probleme, pentru că doctorii înşişi sunt adesea printre cei care se îmbolnăvesc. Mulţi dintre doctorii pe care i-am cunoscut au cancer sau diabet. De fapt, acum câteva zeci de ani am citit că media de viaţă în rândul doctorilor americani este de doar 58 de ani. Cu alte cuvinte, chiar doctorii care se presupune că sunt „specialişti în boli" sunt lipsiţi de cunoaşterea esenţială în domeniul alimentaţiei şi al sănătăţii.

Cartea de faţă a fost scrisă pornind de la numărul imens de cazuri clinice pe care le-am studiat, dar nu poţi deveni sănătos pur şi simplu citind ce am scris aici. Ceea ce te va face sănătos este adoptarea unor activităţi zilnice adecvate. Crearea de obiceiuri bune, oricât de modeste vor fi ele la început, va avea, în cele din urmă, un impact semnificativ asupra sănătăţii tale. Nu este *niciodată* prea târziu să începi să faci un lucru bun.

Deşi există diferenţe în funcţie de zona din corp, cele mai multe celule sunt în mod normal înlocuite o dată la 120 de zile. Astfel, pentru aceia dintre dumneavoastră care doresc să încerce Programul de alimentaţie şi stil de viaţă bazat pe factorul enzimatic, sfatul meu este să îl urmaţi timp de cel puţin patru luni. Dacă vă veţi putea converti fluxul entropic al corpului în sintropie şi dacă veţi menţine sintropia, corpul dumneavoastră se va schimba spectaculos chiar şi după doar patru luni.

Urmaţi o alimentaţie bună, stăpâniţi un stil de viaţă bun, beţi apă bună, odihniţi-vă din plin, efectuaţi exerciţii fizice de intensitate moderată şi urmăriţi lucruri care vă interesează şi vă motivează şi corpul vă va răspunde într-o manieră pozitivă. Indiferent de cât de nesănătos este acum corpul, el se străduieşte clipă de clipă să rămână sănătos. Vorbind în calitate de doctor, nimic nu îmi poate aduce satisfacţii mai mari decât să ştiu că veţi face o spectaculoasă schimbare pozitivă în sănătatea dumneavoastră după ce veţi fi pus în practică sugestiile citite în cartea de faţă.

Cele şapte reguli de aur ale doctorului Shinya pentru o sănătate bună

Folosiți aceste reguli pentru a conserva enzima-minune din organism şi pentru a vă bucura de o viață lungă şi sănătoasă.

1. O bună alimentație

1. **85–90% grăunțe de origine vegetală:**
   a. 50% grăunțe integrale, orez brun, paste făinoase integrale, orz, cereale, pâine integrală, boabe din familia fasolei, inclusiv soia, fasole normală, linte, pinto, mazăre, fasole albă, roz, inclusiv neagră.
   b. 30% legume verzi şi galbene şi rădăcinoase, inclusiv cartofi, morcovi, cartofi dulci, sfeclă şi plante de mare.
   c. 5-10 la sută fructe, semințe, nuci şi arahide.

2. **10–15% proteine de origine animală (nu mai mult de 85–115 de grame pe zi)**
   a. Peşte de orice tip, preferabil peşti mici, pentru că peştii mai mari conțin mercur.
   b. Pasăre: găină, curcă, rață. Numai în cantități mici.
   c. Carnea de vită, de miel, de porc ar trebui strict limitată sau evitată de-a dreptul.
   d. Ouă.
   e. Lapte de soia, brânză de soia, lapte de orez, lapte de migdale.

Alimente auxiliare pentru alimentație:

1. Ceaiuri de plante.
2. Plachete de iarbă de mare (kelp).
3. Drojdie de bere (bună sursă de vitamine din complexul B şi de minerale).
4. Polen de stup şi propolis.
5. Suplimente de enzime.
6. Suplimente de multivitamine şi minerale.

Substanțe şi alimente care trebuie evitate sau strict limitate

1. Produsele lactate, cum ar fi laptele de vacă, brânza, iaurtul, alte produse provenind din lapte.
2. Ceaiul verde japonez, ceaiul chinezesc, ceaiul englezesc (a se limita la nu mai mult de două căni pe zi).
3. Cafeaua.
4. Dulciurile şi zahărul.
5. Nicotina.
6. Alcoolul.
7. Ciocolata.
8. Grăsimile şi uleiurile.
9. Sarea de masă obişnuită. (Folosiți sarea de mare, care conține minerale în concentrații ppm).

Recomandări alimentare suplimentare

1. Nu mai mâncați şi nu mai beți nimic cu patru–cinci ore înainte de masă.
2. Mestecați fiecare îmbucătură de 30–50 de ori.

3. Nu mâncați nimic între mese, cu excepția unui fruct întreg. O bucată de fruct se poate mânca la nu mai puțin de o oră înainte de culcare, dacă foamea nu te lasă să adormi, pentru că se va digera repede.
4. Mâncați fructe și beți sucuri cu 30–60 de minute înainte de mese.
5. Mâncați cereale și alte grăunțe integrale, nerafinate.
6. Consumați mai multe alimente crude sau ușor trecute prin aburi. Încălzirea mâncării peste 48 de grade Celsius va distruge enzimele.
7. Nu mâncați alimente oxidate. (Fructele care au început să facă pete maronii au început să se oxideze.)
8. Mâncați alimente fermentate.
9. Păstrați o disciplină în ceea ce mâncați. Nu uitați: ești ceea ce mănânci.

2. Apă bună

Apa este esențială în menținerea sănătății. Beți apă cu o mare putere de reducție, care nu a fost poluată cu substanțe chimice. Consumul de „apă bună", cum ar fi apa minerală sau apa dură, care au conținut mare de calciu și magneziu, vă menține organismul la un pH confortabil.

- Adulții ar trebui să bea 6–10 căni de apă pe zi.
- Beți 1–3 căni de apă după ce v-ați trezit, dimineața.
- Beți 2–3 căni de apă cam cu o oră înaintea fiecărei mese.

3. Eliminarea regulată

- Inaugurați un nou obicei zilnic de eliminare a poluanților intestinali și de curățire regulată a sistemului.
- Nu luați laxative.

- Dacă aveți un intestin leneș sau dacă vreți să detoxificați ficatul, gândiți-vă la o clismă cu cafea. Clisma cu cafea este mai bună pentru detoxificarea colonului și pentru o detoxificare corporală generală, pentru că nu eliberează în sânge radicali liberi, ca alte metode de detoxificare alimentară.

4. Exercițiu fizic moderat

- Exercițiile fizice potrivite cu vârsta și cu starea dumneavoastră fizică sunt necesare pentru o bună sănătate, dar exercițiul fizic exagerat poate elibera radicali liberi, făcând rău organismului.
- Bune moduri de a exersa ar fi mersul pe jos (4 kilometri), înotul, tenisul, ciclismul, golful, exercițiile de întărirea musculaturii, yoga, artele marțiale și gimnastica aerobică.

5. O odihnă adecvată

- Culcați-vă la aceeași oră în fiecare seară și dormiți neîntrerupt 6–8 ore.
- Nu mâncați și nu beți nimic cu 4–5 ore înainte de culcare. Dacă vă este foame sau sete, o bucată de fruct (mică) poate fi consumată cu o oră înainte de a vă culca, întrucât ea se va digera rapid.
- Furați un pui de somn de cam 30 de minute, după masa de prânz.

6. Respirația și meditația

- Practicați meditația.

- Practicați gândirea pozitivă.
- Efectuați o respirație abdominală completă de 4 sau 5 ori în fiecare oră. Expirați de două ori mai lung decât inspirați. Este foarte important să inspirați adânc, pentru că ajută la eliminarea din corp a toxinelor și a radicalilor liberi.
- Purtați haine lejere, care să nu impieteze asupra respirației.
- Ascultați propriul trup și fiți buni cu dumneavoastră înșivă.

7. Bucuria și iubirea

- Bucuria și iubirea vor amplifica producția de enzime din organism, uneori de o manieră de-a dreptul miraculoasă.
- Rezervați zilnic puțin timp pentru o atitudine de apreciere.
- Râdeți.
- Cântați.
- Dansați.
- Trăiți-vă viața și munciți cu pasiune, abordați de o manieră angajată viața, munca și pe cei pe care îi iubiți din tot sufletul.

Obiceiuri alimentare recomandate

Mestecați temeinic mâncarea

Mestecați fiecare îmbucătură de 30–70 de ori. Procesul mestecatului determină o secreție abundentă a salivei, care conține o enzimă care reacționează bine cu sucul gastric şi cu bila, şi ajută la procesul de digerare. Mestecatul temeinic va mări nivelul glucozei în sânge, care, la rândul lui, suprimă pofta de mâncare şi preîntâmpină mâncatul excesiv. De asemenea, ajută la absorbirea mai eficientă a mâncării, chiar în cantități mici.

Consumați cereale integrale crescute organic, de câte ori aveți posibilitatea

Orezul brun, boabele întregi, boabele din familia fasolei sunt foarte bune, iar alimentele fermentate sunt excelente. Mâncați zilnic o mână de boabe de fasole. Acestea conțin mai multe proteine decât carnea şi, de asemenea, o mulțime de elemente, inclusiv vitamine şi minerale, de pildă seleniu.

Consumați doar carnea unor animale cu o temperatură corporală mai joasă decât a omului

Nu e bine să mâncați animale cu o temperatură ridicată a corpului, cum ar fi vitele sau găinile, pentru că grăsimea animală se va solidifica în fluxul sanguin uman. Este mult mai bine să consumați animale cu temperatură joasă a

corpului, de pildă peşti, pentru că uleiul de peşte se va lichefia în corpul uman şi chiar va ajuta la drenarea arterelor, în loc să le obstrucţioneze.

Evitaţi să beţi sau să mâncaţi înainte de a vă băga în pat

Este important să terminaţi de mâncat şi de băut cu 4–5 ore înainte de a merge în pat. Când este gol, stomacul are un conţinut foarte acid, care omoară bacteriile *Helicobacter pylori*, ca şi alte bacterii rele, creând un mediu intestinal echilibrat, care este propice autovindecării, măririi rezistenţei şi îmbunătăţirii sistemului imunitar. Limitarea aportului de lichide şi de hrană înainte de ora culcării ajută, de asemenea, la prevenirea problemelor de reflux acid şi de apnee de somn.

Beţi în fiecare zi 8–10 căni de apă bună

Este important să vă creaţi şi să menţineţi un ritm şi o temporizare bune ale băutului apei. Beţi două sau trei căni de apă dimineaţa, după trezire, şi două sau trei căni de apă cu treizeci de minute înainte de fiecare masă. Este important să bei înainte de masă în loc să bei în timpul mesei sau după masă, pentru că nu vrei să diluezi enzimele digestive. Dacă chiar trebuie să bei ceva la masă, bea, treptat, doar o jumătate de cană. Apa bună este o apă fără substanţele dăunătoare omului, între care amintesc clorul. Apa bună conţine mici „ciorchini" şi prezintă un echilibru adecvat între minerale cum ar fi calciul, magneziul, sodiul, potasiul şi fierul. Indicele pH al apei bune ar trebui să fie 7,5, adică să fie uşor alcalină. Apa nu ar trebui să conţină calciu oxidat

în cantități mari. Pe scurt, apa bună ar trebui să fie capabilă să elimine radicalii liberi prin anti-oxidare.

Consumați carbohidrați de înaltă calitate

Carbohidrații sunt ușor de digerat și de absorbit și constituie o bună sursă rapidă de energie. Carbohidrații de calitate conțin fibre alimentare, vitamine și minerale, adică toate elementele care contribuie la un metabolism celular optim, la un flux sanguin bun și la eliminarea eficientă a reziduurilor. Atunci când sunt absorbiți pentru a produce energie, carbohidrații de calitatea întâi vor produce apă și dioxid de carbon. Ei nu produc toxine și nici reziduuri, ca în cazul metabolismului grăsimilor sau al proteinelor. Dat fiind că metabolismul carbohidraților nu viciază sângele cu reziduuri și nu necesită prea multă cheltuială energetică pentru digestie și absorbție, aceștia sunt o alimentație ideală pentru activități cu înalt grad de solicitare și anduranță.

Surse de carbohidrați de înaltă calitate

- orez nerafinat sau brun
- orz nerafinat
- hrișca
- meiul
- porumbul
- amarandinele
- quinoa
- pâinea integrală
- hrișca japoneză, din boabe nerafinate

Alegeți-vă cu mare grijă grăsimile consumate

Grăsimile sunt caracterizate după originea lor — din plante sau din animale.

Uleiurile din plante includ:

- măslinele
- soia
- porumbul
- susanul
- rapița
- șofranul
- uleiurile din tărâțele de orez

Între grăsimile animale, amintim:

- untul
- untura
- grăsimea din carne
- uleiul de pește

Grăsimea se clasifică mai departe prin conținutul de acizi graşi saturați sau nesaturați. Acizii graşi saturați, cum ar fi acidul stearic şi cel palmitic, se găsesc din abundență în grăsimile de origine animală. Acizii graşi nesaturați se găsesc în uleiurile de plante, sub formă de acid linoleic, acid linolenic, acid aleic şi acid alahidonic. Acidul linoleic şi acidul alahidonic intră în categoria acizi graşi esențiali sau vitamină F şi nu se pot produce în interiorul organismului uman, deci trebuie obținuți din hrană. Grăsimile de origine animală promovează acumularea reziduurilor, care conduce la arteriorscleroză, la hipertensiune şi la obezitate. Alimentele naturale, cum ar fi orezul brun, semințele de susan, porumbul sau soia conțin cam 30% grăsimi

şi sunt o mult mai bună sursă pentru grăsimile necesare decât uleiul rafinat, pentru că metabolismul lor nu solicită excesiv pancreasul şi ficatul. În plus, uleiul de plante drenează reziduurile, cum ar fi colesterolul rău, preîntâmpinând astfel arterioscleroza prin menţinerea flexibilităţii celulelor şi a vaselor de sânge. Uleiurile vegetale care se vând sub eticheta de uleiuri de salată sunt tratate chimic şi nu sunt recomandate.

Consumaţi ulei de peşte

Uleiul de peşte este bun pentru creier. S-a descoperit o legătură între nivelul înalt al DHA din uleiul de peşte şi capacitatea de a face matematică şi alte performanţe mentale. Deşi efectele DHA asupra sistemului cerebral/nervos nu sunt înţelese în detaliu, s-a postulat că DHA micşorează riscul demenţei sau al bolii Alzheimer. Unele studii arată că Omega 3 micşorează concentraţia de trigliceride în sânge, reducând incidenţa cheagurilor de sânge.

Micşoraţi dependenţa de medicamente prin modificarea alimentaţiei şi prin efectuarea de exerciţii fizice oricând este posibil

Dependenţa de medicamente, chiar şi de cele prescrise, poate fi dăunătoare sănătăţii, pentru că medicamentele solicită ficatul şi rinichii. Multe boli cronice, cum ar fi artrita, guta, diabetul şi osteoporoza pot fi abordate prin alimentaţie şi exerciţiu fizic.

Consumați alimente cu conținut înalt în fibre, pentru o eliminare adecvată și pentru a preîntâmpina bolile specifice vârstei înaintate

În diversele tipuri de alimente există tot felul de fibre alimentare. Ele sunt abundente în alimentele de proveniență vegetală, cum ar fi legumele și plantele marine, fructele, grăunțele nerafinate, cerealele și ciupercile. Plantele de mare uscate conțin 50–60% fibre alimentare, concentrație masică. Aportul de fibre alimentare sub formă de granule, capsule sau lichide nu este recomandat. Aceste suplimente pot să interfereze cu absorbția altor nutrienți, rezultatul fiind îmbolnăvirea.

Micronutrienții au o putere miraculoasă

Micronutrienții includ vitaminele, mineralele și aminoacizii. Termenul „micro" se referă la cantități mai mici necesare, comparate cu indispensabilele necesități „macro" de carbohidrați, proteine, grăsimi și fibre alimentare. Micronutienții sunt esențiali în menținerea sănătății și a echilibrului mental și emoțional, ca și în prevenirea bolilor. Anumite cantități din aceşti nutrienți sunt necesare organismului. Aceste cantități se numesc DZR (Doza zilnică recomandată). DZR reprezintă cantitățile minime necesare pentru preîntâmpinarea bolilor. Dar cerințele variază de la individ la individ, în funcție de alimentația și de stilul de viață ale fiecăruia. Chiar dacă un om consumă zilnic acelaşi tipuri și aceleași cantități de hrană, cu aceleaşi calorii, cantitatea de nutrienți absorbită și eliminată diferă în funcție de starea sa fizică, mentală sau emoțională din ziua respectivă. O alimentație cu hrană sănătoasă, naturală, în

proporții ideale, nu garantează automat un aport adecvat de vitamine, minerale și aminoacizi.

Luați suplimente cu cumpătare

Este important să consumăm hrană naturală, bine echilibrată și în acord cu bioritmul fiecărui individ. Câteva studii au demonstrat că suplimentele cu micro-nutrienți pot limita apariția bolilor specifice îmbătrânirii și pot îmbunătăți rata de vindecare a cancerelor, a bolilor de inimă și a bolilor cronice. Sănătatea voastră este menținută prin efortul de echipă al tuturor nutrienților. Poți să iei doi-trei nutrienți, cu ceva vitamine și minerale, dar dacă îi excluzi sau îi limitezi drastic pe ceilalți, îți va fi imposibil să fii în plină formă fizică sau să împiedici apariția bolilor sau procesul de îmbătrânire. Consumul unei doze mari dintr-o anumită vitamină sau mineral din rândul nutrienților esențiali poate să-i ajute pe unii, dar să fie nesănătos pentru alții.

Vitaminele solubile în grăsimi, cum ar fi A, D, E și K, sunt depozitate în ficat și, prin urmare, nu este necesar să iei zilnic suplimente care le conțin. Vitaminele solubile în apă, adică vitaminele din complexul B și vitamina C, pot fi dizolvate de fluidele corporale și eliminate prin urină, deci este nevoie să suplimentăm zilnic cantitățile lor, deși este nevoie doar de cantități minuscule. (*Există studii care arată că prea multe suplimente pot avea un efect negativ asupra sistemului nostru imunitar, mărind numărul radicalilor liberi și declanșând modificări ale grăsimii din ficat, inimă și rinichi. Deși recomand folosirea de suplimente pentru micro-nutrienți, trebuie să luăm în seamă concluziile acestor studii și de aceea recomand folosirea suplimentelor cu moderație, cu mare atenție la semnele corpului și prudență.*)

Vitaminele şi mineralele acționează în tandem

Vitaminele sunt substanțe organice, mineralele sunt anorganice. Aceşti nutrienți esențiali se complementează unii pe alții. De exemplu, vitamina D facilitează absorbția calciului. Vitamina C ajută la absorbția fierului. Fierul accelerează metabolismul vitaminelor din grupa B; cuprul stimulează activarea vitaminei C, iar magneziul este necesar pentru metabolizarea vitaminei C. Funcționarea integrată a micronutrienților are foarte multe ramificații; iar actuala noastră cunoaştere a acestor procese este limitată.

Mineralele întăresc factorul enzimatic

Mineralele sunt necesare pentru menținerea sănătății. Între acestea, amintesc:

- calciul
- magneziul
- fosforul
- potasiul
- sulful
- cuprul
- zincul
- fierul
- bromul
- seleniul
- iodul
- molibdenul

Mineralele joacă un rol la fel de important ca cel al vitaminelor, în preîntâmpinarea bolilor, a hipertensiunii, a osteoporozei, a cancerului. Mineralele acționează în sinergie

cu vitaminele şi enzimele, ca şi cu antioxidanţii, pentru eliminarea radicalilor liberi. Nu sunt indicate cantităţi mari de minerale în fiecare zi, dar dacă ele lipsesc, pot să apară grave probleme de sănătate. Mineralele întăresc sistemul imunitar şi ajută la vindecare şi susţin factorul enzimatic al organismului uman.

Dacă vitaminele se pot găsi în hrana biologică, de pildă animale sau plante, mineralele se găsesc în sol, în apă şi în mare (sub formă de săruri organice sau anorganice). Conţinutul de minerale al diverselor alimente depinde de locul în care acestea au fost crescute, ca şi de calitatea solului în care au fost crescute. Mineralele din sol pot fi modificate sau pot să dispară ca urmare a ploilor acide sau a acţiunii îngrăşămintelor chimice. Mineralele din legume, din cereale şi alte tipuri de grăunţe se pierd foarte uşor în procesul de rafinare, care distruge mai toate mineralele din ele. De aceea, este dificil să obţii un nivel adecvat al mineralelor necesare din aportul zilnic de hrană. Un deficit latent al unor minerale se manifestă prin pierderea vitalităţii, printr-un deficit de atenţie, prin iritabilitate, îngrăşare sau alte stări nesănătoase.

Mineralele sunt solubile în apă şi se elimină prin urină şi transpiraţie. Consumul de minerale al corpului variază de la o zi la alta, în funcţie de activităţile noastre fizice şi mentale, de stres, de exerciţiul fizic, de menstruaţie, de sarcină, de vârsta cronologică. Când iei anumite medicamente, se poate instala rapid un deficit de minerale. Diureticele, contraceptivele orale, laxativele, alcoolul şi tutunul accelerează eliminarea sau distrugerea calciului, a fierului, a magneziului, a zincului şi a potasiului.

Hiperactivitatea copiilor poate însemna o reală deficiență de calciu

Studii din ultimii ani arată o tot mai pronunțată incidență a sindromului atenției reduse la copii, însoțită de izbucniri de furie. Alimentația și nutriția joacă un serios rol în formarea comportamentului copilului și în adaptabilitatea lui socială. Există o tendință tot mai acută de a le da copiilor, acasă și la școală, cantități sporite de alimente procesate. Nu numai că aceste alimente conțin o serie de aditivi, dar au și tendința de a mări aciditatea corpului. Proteinele de origine animală și zahărul rafinat sunt consumate în cantități tot mai mari, în vreme ce, de multe ori, legumele sunt evitate. Proteinele de origine animală și zahărul declanșează un consum sporit de calciu și magneziu, ceea ce duce la un deficit de calciu. Iar deficitul de calciu irită sistemul nervos, contribuind la nervozitate și iritabilitate.

Un aport exagerat de calciu după depășirea vârstei medii este dăunător

Calciul contribuie la preîntâmpinarea cancerului, la mărirea rezistenței la stres, la reducerea stării de epuizare. El micșorează colesterolul și împiedică instalarea osteoporozei. Dar aportul de calciu dincolo de necesarul zilnic pentru a corecta deficiențele este dăunător. Am arătat deja de ce lactatele sunt o modalitate inacceptabilă de mărire a aportului de calciu. Un tratament constă în suplimente cu vitamina D activă și calciu. Vitamina D facilitează absorbția calciului în intestinul subțire și stimulează formarea țesutului osos. Calciul în exces poate conduce la constipație, greață, pierderea poftei de mâncare și pierderea tonusului abdominal.

Dacă este luat pe stomacul gol, calciul diluează acidul gastric din stomac, afectând echilibrul bacterian din intestin şi conducând la o proastă asimilare a fierului, a zincului şi a magneziului. Dacă ai nevoie de calciu suplimentar, aportul zilnic recomandat este de 800 până la 1 500 de miligrame, luate în trei doze a câte 250–500 miligrame, în timpul mesei. Echilibrul calciului cu alte minerale şi vitamine este o componentă esenţială a unei bune sănătăţi.

Magneziul activează sute de enzime diferite şi este un tratament pentru migrene şi diabet

Magneziul este un mineral important şi e nevoie de cantităţi importante din acest element pentru a păstra o bună sănătate. Deficienţa de magneziu se manifestă prin iritabilitate, anxietate, depresie, ameţeală, muşchi slăbiţi, spasme musculare, boli de inimă şi hipertensiune. Un studiu recent din Germania arată că pacienţii care au avut un atac de cord aveau şi un nivel scăzut al magneziului. Studii efectuate în Statele Unite arată că 65% din pacienţii cu migrene au avut parte de o dispariţie completă a simptomelor după administrarea a 100-200 de miligrame de magneziu. Magneziul în concentraţii prea mici va impieta toleranţa la glucoză. Astfel, ţinerea în frâu a diabetului este îmbunătăţită prin menţinerea unui nivel adecvat al magneziului.

Un echilibru adecvat al sodiului şi potasiului este esenţial pentru viaţă

Sodiul este bine cunoscut şi drept sare. Acest mineral este răspunzător pentru menţinerea unui echilibru al fluidelor, atât în interiorul celulelor, cât şi în afara lor. Sodiul

menține pH-ul corect (raportul alcalin/acid) al sângelui şi este un element indispensabil pentru funcționarea adecvată a acidului gastric, a muşchilor şi a nervilor. Sodiul se găseşte din abundență, dar deficitul de sodiu se poate instala cu uşurință după un consum serios de laxative, după o perioadă lungă de diaree sau după activități sportive viguroase, în special pe vreme toridă. Un echilibru al sodiului şi al potasiului este o premisă a vieții. Echilibrul dintre sodiu şi potasiu influențează deplasarea fluidelor spre şi dinspre celulă. Sodiul se găseşte în mod normal în afara celulei. Când potasiul din fluidul din interiorul celulei are o concentrație scăzută, sodiul va intra în celulă, odată cu fluidul exterior. Celula se va umfla. Mărirea dimensiunilor celulei va exercita o presiune asupra venelor, micşorând diametrul acestor vase şi constituind un factor în hipertensiune. Raportul ideal sodiu/potasiu este de 1:1. Multe alimente conțin sodiu; putem consuma cantități mari de sodiu fără să ştim.

Dacă vom consuma suficiente legume şi sucuri de legume, vom furniza potasiu, care va reechilibra cantitatea existentă de sodiu.

Mici cantități de micro-minerale acționează în sinergie cu vitaminele, mineralele şi enzimele

Micro-mineralele sunt şi ele esențiale pentru menținerea vieții. Cantitățile necesare sunt mici, dar importanța lor nu poate fi ignorată. Ele susțin echilibrele şi armonia tuturor funcțiunilor organismului. După absorbția din intestine, aceste minerale sunt transportate prin sistemul circulator până la celule, pătrunzând în acestea prin membrană. Faptul cel mai important de reținut este că aportul acestor minerale trebuie să se facă echilibrat. În cantități mari, unul

sau două dintre aceste micro-minerale pot conduce la pierderea altor minerale şi la o asimilare greşită. De aceea, cel mai bine este să obţinem aceste micro-minerale din hrană, mai degrabă decât prin suplimente. Sarea de proveniență marină şi plantele marine sunt o bună sursă.

- Borul: important pentru absorbţia calciului şi pentru menţinerea sănătăţii dinţilor şi a oaselor.
- Cuprul: generarea ţesutului osos, a hemoglobinei şi a celulelor roşii ale sângelui; generează elastina şi colagenul, micşorează nivelul colesterolului şi îl măreşte pe cel al colesterolului HDL. (Cupru în exces a fost descoperit la pacienţii cu tumori maligne, în special pe tractul digestiv, în plămâni şi în sâni, deci s-ar putea să aibă o legătură cu apariţia cancerului.)
- Zincul: joacă un rol în producerea insulinei; metabolizează carbohidraţii, creează proteine şi absoarbe vitaminele, în special vitaminele B, din tractul digestiv; menţine funcţionarea prostatei şi susţine sănătatea reproducătoare a bărbaţilor.
- Fierul: elementul principal al hemoglobinei, jucând un rol şi în funcţionarea enzimelor, în vitaminele complexului B şi în rezistenţa la boli.
- Seleniul: preîntâmpină producerea de radicali liberi atunci când se combină cu vitamina E. Este un mineral-minune, găsit în depozitele din sol. (Solul din Cheyenne, Wyoming, conţine cantităţi mari de seleniu, faţă de cel din Muncee, Indiana.) Rata mortalităţii din cancer este cu 25% mai redusă în Cheyenne decât în Muncee.) Studiile arată că insuficient seleniu va conduce la o creştere a incidenţei cancerului la prostată, la pancreas, la sâni, ovare, piele, plămâni, rect-colon şi vezică, precum şi a leucemiei.

- Cromul: facilitează metabolismul carbohidraților și al proteinelor; facilitează metabolismul glucozei, prin menținerea unui nivel al glucozei în sânge care nu va necesita cantități prea mari de insulină, prevenind hipoglicemia și diabetul.
- Manganul: metabolizează proteinele și grăsimea și creează hormoni.
- Molibdenul: contribuie la menținerea dinților sănătoși și gură sănătoasă.
- Iodul: critic pentru funcționarea normală a glandei tiroide și pentru preîntâmpinarea gușei.

Plantele marine sunt o sursă excelentă de fibre alimentare. Fibrele alimentare insolubile nu se pot digera. Ele absorb apă în intestine, mărind presiunea asupra pereților intestinali și accelerând mișcarea peristaltică. Astfel se preîntâmpină acumularea de toxine în colon.

Nori este numele japonez generic al diverselor specii de alge marine, care includ algele roșii din genul *Porphyra*, cele mai remarcabile fiind *P. yezoensis* și *P. tenera*. Termenul de *nori* este de asemenea folosit pentru produsele alimentare create din așa-numitele „legume de mare".

Kanten este o plantă marină bogată în vitamine, minerale și micro-minerale, inclusiv iod, calciu și fier.

Hijiki (*Hizikia fusiformes*) este o plantă marină care se găsește în apropierea coastelor japoneze. Hijiki este cunoscută pentru marea concentrație de fibre alimentare și de minerale esențiale. Femeile japoneze au superstiția că Hijiki le va face părul des și sănătos.

Aonori este o plantă bogată în fier, potasiu și vitamina C. Ea contribuie la producerea de colagen și de elastină din piele și este cunoscută și pentru proprietățile ei anti-îmbătrânire.

Wakame este o plantă marină din apele nipone. Un anumit compus din wakame ajută la arderea grăsimilor.

Kima este o ciupercă comestibilă din Siria, care amplifică funcționarea sistemului imunitar.

Maitake este numele japonez al unei ciuperci comestibile. Maitake se folosește tradițional atât ca aliment, cât și în scopuri medicinale. Extrasul din ciuperca maitake amplifică

funcționarea sistemului imunitar și s-a emis și ipoteza că ar lupta împotriva tumorilor.

Kikurage este o ciupercă. Se taie felii și poți să o bagi practic în orice fel de mâncare (e formidabilă preparată în tigaie sau în supe). Prezintă o textură bună de rontăit și are o savoare care merge cu practic orice. Renumită pentru proprietățile de menținere a sănătății.

Chaga este un antioxidant medicinal natural. Este o ciupercă și una dintre cele mai vechi plante medicinale din lume. Se crede că chaga are proprietăți antivirale, stimulează sistemul nervos central, suprimă creșterea tumorilor și a celulelor canceroase, micșorează numărul celulelor albe din sânge, scade presiunea sângelui din vene și artere, reduce nivelul zahărului din sânge, îmbunătățește culoarea și elasticitatea pielii, reface aspectul tineresc și detoxifică ficatul, rinichii și splina.

Enzyme Factor 1 (Enzyme-x-bio) este un supliment cu enzime rezultat prin fermentația de fructe și legume. Microorganisme benefice au fost crescute cu atenție timp de zeci de ani în koji (*Aspergillus oryzea*), bacillus natto și alte tipuri de drojdie din plante. Fructe și legume de sezon au fost adăugate la această cultură de microorganisme și totul a fost trecut apoi prin procesul de fermentație. Enzyme Factor 1 reprezintă un echilibru perfect între enzimele de plante, enzimele de microbi și microbi buni care să accelereze digestia, să inițieze detoxificarea și să sprijine refacerea celulară. Mai mult, acești microbi sunt păstrați în cele mai bune condiții, în care ei hibernează și sunt gata să devină activi când vor intra în organism.

Siegen potențează sistemul imunitar și îmbunătățește flora și funcțiile bacteriilor intestinale. Este compus pe

bază de lapte de soia fermentat cu o combinație de șaisprezece tipuri de lactobacili și de drojdii. Atunci când extractele de lactobacili fermentați sunt concentrate, se adaugă constituenți microbieni solubilizați. Aceşti constituenți microbieni, cum ar fi peptidoglicanele şi MDP (dipeptida muramil) sunt subsanțe care au atras atenția asupra lor, datorită acțiunii lor asupra sistemului imunitar. Alte ingrediente: extractele de lactobacili fermentați, pereți celulari, y-ciclodextrina, dextrina, fructooligozaharide, acid citric, ulei de lămâie, aminoacizi (acid glutaminic, acid aspratic, lisină, alanină, glicină, prolina, histidină, treonină, arginină etc.). Vitamine (B1, B2, B6). Minerale (potasiu, calciu, magneziu, fosfor), acid butiric, acid acetic, acid lactic, acid propionic, isoflavone şi saponine.

OrzaeBio este un aliment anti-îmbătrânire care are proprietăți antioxidante, poate îmbunătăți funcțiile creierului şi întăreşte sistemul imunitar. OrzaeBio este orez antic fermentat (OAF). OAF a fost descoperit datorită efortului coroborat al Universității Hirosaki (Japonia) şi Laboratorului Biomedical de Cercetare a Originilor (Japonia). Ingredienții activi principali sunt hemiciluloze, oligozaharide (orziloză), acid gamma-amino betiric (baga) şi antocianim. Se mai găsesc şi tărâțe de orez antic fermentat, maltoză şi celuloză cristalină.

Chaga (*Chaga-inonotus obliquus*) este o ciupercă lemnoasă care creşte pe coaja mesteacănului. Este antivirală, antitumorală şi este folosită, uneori, ca remediu natural împotriva cancerului de sân, uterin şi a altor cancere, ca şi pentru diabet. Se crede că îmbunătățeşte imunitatea şi longevitatea prin creşterea forței vitale şi prin întărirea sistemului imunitar. Se mai foloseşte şi pentru

ameliorarea hipertensiunii arteriale şi micşorarea ritmului cardiac.

Chaga creşte în mestecenii albi din anumite părţi din Canada, Japonia şi nordul Scandinaviei, iar cele mai calitative specimene se găsesc în Rusia, pe mesteacănul negru din Siberia. Chaga are o suprafaţă neagră, cu crăpături, care arată ca şi cărbunele ars, cu interiorul maro deschis. Consumată cel mai frecvent ca amestec pentru ceai, Chaga se foloseşte de 1500 de ani în Rusia şi Europa de Est, ca remediu tradiţional pentru numeroase boli, incluzând dureri stomacale, ulcer, astm, bronşită, probleme ale ficatului, chiar cancer.

Kotosugi (*Taxaceae*) este un arbore cu frunze perene ce se găseşte mai ales în provincia Yunnan din China. „Koto" înseamnă fasole roşie şi „sugi" înseamnă zahăr din cedru. Lemnul se foloseşte ca medicament în Medicina Regală Chineză de peste 2 000 de ani. În 1971 s-a cercetat capacitatea de a vindeca tumori canceroase a arborelui Kotosugi şi s-a obţinut un compus izolat, taxol. Astăzi, taxolul este sintetizat şi recunoscut drept un tratament eficient împotriva cancerului. Taxolul se leagă de tubulină, ceea ce duce la inhibarea diviziunii celulare. Ca toate medicamente puternice anti-cancerigene, taxolul poate avea efecte secundare nedorite.

Când se consumă ca ceai, nu are efecte toxice pentru organism.

Apa Kangen este o apă bogat alcalină (pH 8–9), considerată cea mai bună apă potabilă datorită puterii sale de hidratare, detoxificare şi a proprietăţilor antioxidante.

Pentru informaţii suplimentare, vezi www.enzymefactor.com

PRINT
multicolor
Str. Bucium nr. 34 Iaşi
tel.: 0232/211225
fax: 0232/211252
office@printmulticolor.ro
www.printmulticolor.ro
SERVICII TIPOGRAFICE COMPLETE